

# Vegetarisch Fit!

Kochen und Genießen ohne Fleisch

## EISEN

**Pillen? Nein danke!  
Weshalb Vegetarier  
gut versorgt sind.  
Experteninterview**

Orientalisches  
Gemüse-Couscous,  
Seite 33

## Köstlich! 33 Rezepte

## Kraftprotze im Schrank

Gesunde Trockenfrüchte

## Bestnoten garantiert!

Feine Gewürzmischungen

## Goldgelbe Quitten

Jetzt erntefrisch &  
aromatisch

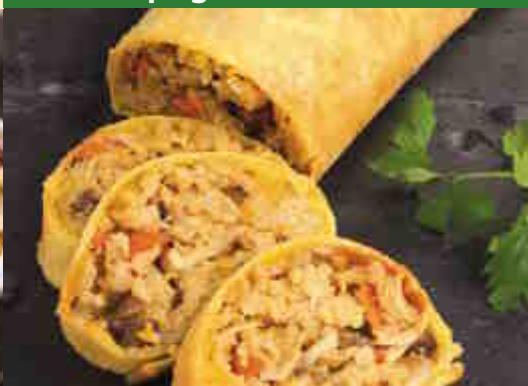
## Typisch türkisch

Feine Gerichte mit  
tollen Gewürzen und viel Gemüse

Herbstschätze  
Gerichte mit Kürbis & Co.

Im Nu aufgerollt  
Knuspriger Herbststrudel

Raffiniert gebrutzelt  
Pfannenhits für jeden Tag





# Garden Gourmet®



*vegetarisch genießen*

tivall®



Schon  
probiert?

- ✓ Vegetarische Würstchen
- ✓ Vegetarische Filet-Streifen
- ✓ Vegetarisches Paprika-Käse Rondo
- ✓ Vegetarische Burger
- ✓ Vegetarische Klößchen
- ✓ Vegetarische Schnitzel
- ✓ Vegetarisches Filet
- ✓ Vegetarische Gemüsebällchen

## Vegetarisch genießen mit Garden Gourmet.

Erhältlich bei:



In den Regionen:

Nord, Minden-Hannover,  
Hessenring, Nordbayern-  
Sachsen-Thüringen,  
Rhein-Ruhr, Südwest



Ein Unternehmen der REWE



**REWE**  
DORTMUND

Und zusätzlich bei: Feneberg, Marktkauf, Konsum Magdeburg, Konsum Dresden, WEZ, ausgewählten Rewe-Einzelhändlern  
und in Österreich bei Merkur und in ausgewählten Billa-Filialen.

Das Geschäft in Ihrer Nähe finden Sie unter [www.gardengourmet.de](http://www.gardengourmet.de)



## Vorwort

### Goldener Herbst

Liebe Leserinnen und Leser,

der Herbst nähert sich mit großen Schritten. Und damit halten auch die eher herbstlichen Themen in Vegetarisch fit! Einzug. **Die Schätze des Gartens im Oktober** stehen ab **Seite 18** ganz im Mittelpunkt. Große Kürbisse, aromatische Pilze, Kartoffeln und Birnen – sie sind jetzt die Lieblinge der Küche und die Stars der Rezepte. Schwelgen Sie in köstlichen Herbstgenüssen und entdecken Sie die Lust am Kochen neu! Wer in seinem Umfeld einen **Quittenbaum** hat oder die gelben Früchte auf dem Markt entdeckt, der sollte gleich auf **Seite 16** blättern. Dort erfahren Sie viel Wissenswertes um die leider oft etwas verkannte Frucht und dazu gibt's noch raffinierte Rezeptideen. Auch in der **Kochschule** ab **Seite 36** geht es herbstlich zu. Alexander Neuburger von Campus Culinaris zeigt Ihnen, wie sich ein **Pilzstrudel** zubereiten lässt – einfach, schnell und lecker. Wer übrigens angesichts der nahenden kühlen Tage noch etwas Sommer- und Urlaubsstimmung aufkommen lassen möchte, der sollte gleich auf **Seite 28** blättern. Dort gibt es typische Gerichte aus der **türkischen Küche**, die gute Laune zaubern.

Dass **Eisenmangel** äußerst selten und auf keinen Fall typisch für die vegetarische Lebensweise ist, das können Sie ab **Seite 50** lesen. Der Ernährungswissenschaftler Dr. Markus Keller klärt in einem spannenden Interview auf, worauf es bei der Eisenaufnahme ankommt und warum man keines Falls vorbeugend Eisenpräparate einnehmen sollte.

Einen wunderschönen Oktober!

Herzlichst Ihre

*Meike Körner*

Meike Körner, Chefredakteurin

# Gemüse- & Steinpilz-Hefebrühe



## Die lecker-leichten Tassensuppen

**Für den kleinen Hunger zwischendurch sowie als Basis für alle Gemüsegerichte und Suppen.**

**Rein vegetarisch, kalorienarm, cholesterinfrei ... und soooo lecker !**

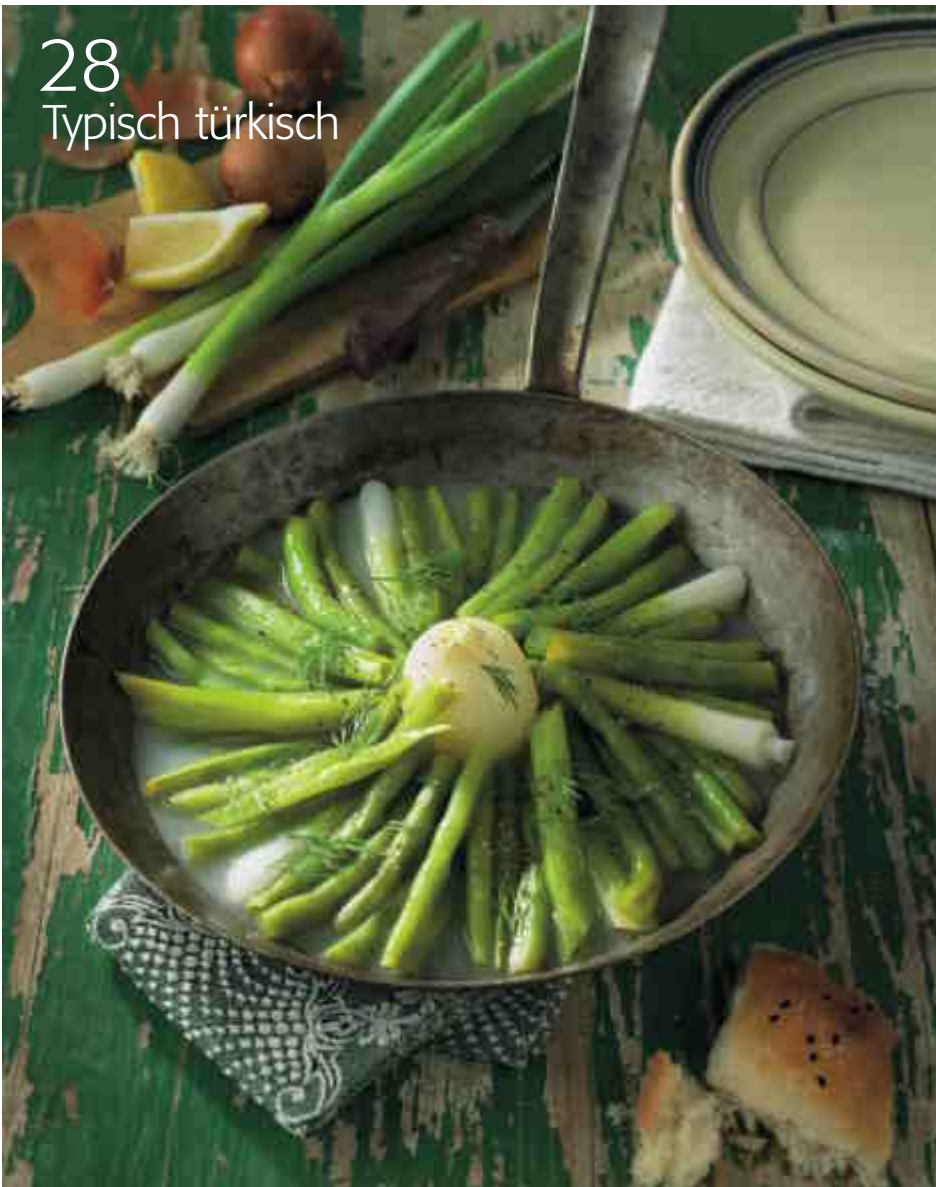


**Exklusiv aus Ihrem Reformhaus**

**ohne Geschmacksverstärker**



## 28 Typisch türkisch



## 18 Herbstschätze



## 42 Gesunde Trockenfrüchte



## 36 Kochschule: Herbststrudel



## 44 Gewürzmischungen



# Inhalt

## Essen und Genießen

- 10 Menü des Monats**  
Wie bei Großmutter
- 18 Herbstschätze**  
Erntefrisches Gemüse in Hülle und Fülle
- 28 Typisch türkisch**  
Vielseitige Gerichte mit jeder Menge Gemüse
- 38 Pfannen-Hits für jeden Tag**  
Reispfanne, Rösti, Polentaschnitten und Co. raffiniert gebrutzelt
- 56 Ganz fein**  
Edles Marzipan für den Gaumen

## Gesundheit & Ernährung

- 26 Gesunde Sünde**  
Köstliche Schokolade mit besonderen Vorzügen
- 42 Essbare Superkraft**  
Was alles in Trockenfrüchten steckt
- 44 Kulinarische Bestnoten**  
Gewürzmischungen und -zubereitungen: so lecker, so praktisch
- 50 Eisen: Etwas weniger ist mehr**  
Wichtige Infos & Experteninterview
- 53 Spirulina**  
Süßwasseralge aus den Anden

## Spezial

- 36 Kochschule: Im Nu aufgerollt**  
So klapp't's mit dem Herbststrudel

## Rubriken

- 6 Tipps & Trends**
- 14 News**  
Neues aus Naturkostladen, Reformhaus, Supermarkt & Co.
- 16 Marktfresh**  
Quitte – goldene Herbstkönigin
- 25 Gutes in der Küche**  
Preiselbeeren – gesunde Nordlichter
- 34 Küchenbasics**  
Raclettes
- 47 Küchennews**
- 48 Veggie-Quiz:**  
Sammelordner vom Hölker-Verlag zu gewinnen
- 54 Wellness & Kosmetik**
- 58 Leserforum**
- 59 Impressum**
- 60 Buchtipps**
- 62 Tierseite:** Europas größte Tierfabriken in Ostdeutschland
- 66 Rezeptverzeichnis**  
& Herstellerverzeichnis
- 67 Vorschau**

**50 Eisen:**  
Experteninterview





## Öko-Landbau in Deutschland

# Deutlich mehr Bio

Ende 2007 bewirtschafteten in Deutschland 18.703 Öko-Betriebe 865.000 Hektar nach den Richtlinien der EU-Öko-Verordnung. Gegenüber dem Vorjahr nahm die Zahl der landwirtschaftlichen Öko-Betriebe um 1.146 (+6,5%) zu, die Bio-Flächen stiegen um 39.800 Hektar (+4,8%). Damit konnte der ökologische Landbau sowohl bei der Anzahl der ökologisch wirtschaftenden Betriebe als auch bei der bewirtschafteten Fläche einen Zuwachs erzielen, der über den Steigerungsraten der beiden Vorjahre liegt.



## Wichtiger Speichel

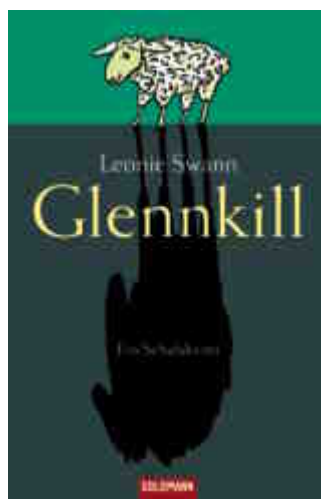
# Säure fördert Karies

Speichel hat eine wichtige Funktion im Mund – er beseitigt Keime und speichert wichtige Mineralien, die zum Aufbau des Zahnschmelzes benötigt werden, z. B. Kalzium, Fluorid, Phosphat und Magnesium. Wer häufig säurehaltige Lebensmittel und Getränke zu sich nimmt, riskiert Karies. Denn die permanente direkte Säureeinwirkung kann zu einer Erosion des Zahnschmelzes und in der Folge Karies führen. Um dies nicht zu fördern, gilt: Nach Saurem Finger weg von der Zahnbürste – der aufgeweichte Zahnschmelz könnte mit weggeputzt werden. Klüger ist es, 30 bis 60 Minuten zu warten und so dem Speichel das Feld zu überlassen. Dieser neutralisiert mit so genannten ‚Puffern‘ die Säure und versorgt die Zähne mit Mineralstoffen, dass deren Zahnschmelz wieder hart wird. Ein Speicheltest beim Zahnarzt gibt über diese ‚Pufferkapazität‘ des Speichels und damit das Kariesrisiko Auskunft.

## Progress-Award 2008

# Tierfreundlichstes Buch

Peta Deutschland e.V. hat den deutschen Progress-Award 2008, die Auszeichnung für tierfreundliche Errungenschaften in Kultur und Wirtschaft, in 18 Kategorien verliehen. Die Progress Awards helfen, Bewusstsein für die Bedürfnisse von Tieren zu schaffen. So hat in der Kategorie „Tierfreundlichstes Buch“ der Krimi „Glennkill“ von Leonie Swann gewonnen. Er erzählt die Geschichte einer Schafsherde, die den Mord an ihrem Schäfer aufklärt. Jedes Schaf hat seine eigene Persönlichkeit und seinen ganz eigenen Charakter. Viele Menschen denken noch immer, dass Tiere keine Seele haben, hier denken die Schafe, dass Menschen keine Seele haben. Jeder, der dieses Buch gelesen hat, wird nie wieder daran zweifeln, dass Tiere Individuen sind, die Angst und Freude empfinden können und ein Recht auf ein selbst bestimmtes Leben haben. *Goldmann-Verlag, 8,95 Euro.*



## Für Sie entdeckt

# No-Muh-Chäs Kräuter

Wer schon einmal pflanzliche Käsealternativen probiert hat, weiß: Die Freude über Geschmack und Konsistenz will sich meist nicht richtig einstellen. Nicht so beim neuen No-Muh-Chäs Kräuter von Vegusto. Er schmeckt mild, nach frischen Kräutern und lecker käsiger, fast wie echter Käse. Und das ganz ohne Zusatz von Aromen. Auch sein Biss ist fest und doch etwas cremig. Der Geschmack wird mit Kräutern wie Petersilie, Schnittlauch, Basilikum und einem Kräuterbouquet erreicht. Der No-Muh-Chäs Kräuter lässt sich gut reiben und Eintöpfen und Aufläufen beigegeben. Allerdings schmilzt er nicht, sondern wird beim Erhitzen etwas weicher. Er ist auch in einer Variante ohne Kräuter erhältlich. 200-g-Stück, 4,80 Euro, über [www.veganversand.at](http://www.veganversand.at)



**Am 1. Oktober 2008 ist Welt-Vegetariertag!**

*„Nichts wird die Chance auf ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur vegetarischen Ernährung.“*

Albert Einstein (1897-1955)

## Veganes Rezept des Monats

präsentiert von Peta



### Frühstücks-Tostadas

4 Personen, 35 Min.

250 g fester Tofu • 1 Zwiebel • 1 kl. rote Paprika • 2 EL Pflanzenöl • 1 1/2 TL gehackter Knoblauch • 1 TL Kurkuma • 1 EL Chilipulver • 2 EL Koriander, gehackt • 4 Tortillafladen • 100 g veganer Mozzarella, gerieben (optional) • 8 EL Salsasoße

1. Backofen auf 175°C vorheizen (Umluft 155°C). Tofu abtropfen lassen und zerkrümeln. Zwiebel abziehen und fein hacken. Paprika putzen, waschen und klein würfeln.
2. Zwiebel und Paprika in Öl 5–7 Min. andünsten, bis sie weich sind. Knoblauch dazugeben und alles 2 Min. lang weiter dünsten.
3. Tofu, Gemüse, Gewürze und Koriander vermischen. Tofumischung gleichmäßig auf den Tortillas verteilen. Optional veganen Mozzarella darauf geben und alles ca. 10 Min. im Backofen backen. Mit Salsa servieren.

Peta ist die weltweit größte Tierrechtsorganisation und setzt sich für Tiere und die vegane Ernährung ein. Infos unter [www.peta.de](http://www.peta.de).

## Hautkrebs

### Kassen zahlen Vorsorge

In Deutschland sterben rund 3.000 Menschen jährlich an Hautkrebs. Dabei ist er, früh erkannt, heilbar. Deshalb sollte man regelmäßig einen Haut-Check durchführen.

Seit dem 1. Juli 2008 zahlen die Krankenkassen alle zwei Jahre eine entsprechende Untersuchung beim Hautarzt. Denn ob es sich bei einem Pigmentmal um Hautkrebs handelt oder nicht, kann nur der Hautarzt feststellen.

Allerdings gibt es Auffälligkeiten, bei denen Sie möglichst bald den Arzt aufsuchen sollten. Die Dermatologin Dr. Tatjana Pavicic nennt die sechs Alarmzeichen:

1. **Flecken, die unregelmäßig rund oder oval sind, also asymmetrisch.**
2. **Pigmentmale mit unscharfen Begrenzungen und fransigen Rändern.**
3. **Leberflecke, die deutlich dunkler sind als andere, plötzlich die Farbe wechseln oder mehrere Farbtöne haben.**
4. **Muttermale mit mehr als zwei Millimetern Durchmesser oder Male, die wachsen.**
5. **Muttermale, die plötzlich dicker werden bzw. knotig werden.**
6. **Dunkle Verfärbungen an der Fußsohle oder unter dem Nagel, Nagelablösungen und Nagelwallentzündungen können ebenfalls Anzeichen von Hautkrebs sein.**

**VIVANI**

**HOT CHOCOLATE NEWS**

Cremiger Trinkgenuss aus echten Schokoladen-Stückchen.

**VIVANI HOT CHOCOLATE**

Fein cremige Edelbitter-Schokolade mit einem Schuss Olivenöl.

**VIVANI EDEL BITTER EQUADOR**

Knusprige Edelbitter-Sahne-Schokolade mit Butter-Karamellstückchen.

**VIVANI EDEL BITTER SAHNE EQUADOR Caramel**

EcoFinia GmbH - D-32020 Harford  
info@vivani.de  
WWW.VIVANI.DE  
WWW.BIOSCHOKOLADE.DE



## DER VEBU INFORMIERT

Der Vegetarische Kinder- und Jugendpreis 2008 geht an AnimalsUnited aus München



Die Stiftung VEGETERRA hat den mit insgesamt 5.000 Euro dotierten Vegetarischen Kinder- und Jugendpreis 2008 (KIJU) an AnimalsUnited aus München vergeben. Die Gruppe hat eine Umfrage zum Fleischkonsum in München durchgeführt, einen veganen Backnachmittag für Kinder organisiert und betreut im Rahmen einer Patenschaft Kühe, die ihr Leben lang Milch geben mussten. Je einen Anerkennungspreis erhielten die Tierschutz-AG der Bienwaldschule in Wörth, die Tierschutzjugend in Erding und die kids for animals in Berlin. Die Preise wurden von Meike Körner von Vegetarisch fit! im Juli im Rahmen des Welt-Vegetarier-Kongresses in Dresden überreicht.

Über die Webseite [www.jugend-fuer-tiere.de](http://www.jugend-fuer-tiere.de) oder die E-Mail-Adresse [united4animals@gmail.com](mailto:united4animals@gmail.com) kann Kontakt zu der Gewinnergruppe aufgenommen werden. [www.vegeterra.de](http://www.vegeterra.de), [www.vebu.de](http://www.vebu.de)

## Neue Apfelsorte

Ein echter Rubens!



Mit „Rubens“ erobert eine neue Apfelsorte in diesem Herbst die Obstregale. Rubens besticht durch seinen saftig-frischen Geschmack. Von zwei der beliebtesten deutschen Apfelsorten hat er die besten Eigenschaften geerbt: Vom Elstar kommt das knackige, frische Aroma, den angenehm süßen Geschmack verdankt er der Sorte Gala. Sein Name stammt vom lateinischen Wort „rubens“ für rot. Dafür verantwortlich ist die attraktiv hellrote Färbung des Apfels mit charakteristisch dunklen Streifen und einer gelblichen Grundtönung. Auch bei längerer Aufbewahrung in der Obstschale behält Rubens sein volles Aroma und den saftigen Biss.

## Peta Anzeigenkampagne Nein zu Aquarien

Schwimmweltmeisterin und Olympiateilnehmerin Antje Buschschulte springt für Peta aus dem Wasser direkt in ein Fischer-Netz: Unbequem eingewickelt und gestylt wie eine Meerjungfrau protestiert sie damit gegen den Handel mit Meerestieren und gegen Aquarien.

Mit dem neuen Anzeigenmotiv fordert sie: „Lass mich raus! Freiheit statt Netze!“ Wer, wenn nicht Antje Buschschulte, die im Wasser zuhause ist, kann besser nachempfinden wie sehr Fische leiden, die es gewohnt sind, die Weiten des Ozeans zu durchschwimmen und enge Aquarien ihr neues Zuhause nennen müssen. Gemeinsam mit Peta ruft die Schwimmerin dazu auf, Aquarien oder Unterhaltungsparks mit Meerestieren zu boykottieren und stattdessen die Freizeit tierfreundlich zu gestalten. **Tipp der Redaktion:** Eine Alternative ist zum Beispiel der Meer-Fahrradstuhl auf Usedom, mit dem man direkt in die Ostsee hinunterfährt. So können Besucher die Tiere in ihrer natürlichen Umgebung beobachten, ohne diese zu fangen und einzusperren.



Foto: Fotolia/ S. Kaultzki

## Knie-Arthrose

## Körpereigene Therapie am wirksamsten

In Deutschland leiden zirka vier Millionen Menschen an Kniegelenkarthrose. Nun belegte eine repräsentative Arthrose-Studie die hohe Sicherheit und Wirksamkeit der Orthokin-Therapie. Bei der Orthokin-Therapie werden entzündungshemmende Eiweißstoffe

aus dem Blut des Patienten gewonnen und in das von Arthrose betroffene Gelenk gespritzt. Forscher der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf verglichen bei 310 Arthrose-Patienten die Wirkung der Orthokin-Therapie, von Hyaluronsäure und Placebo über einen Zeitraum



## Krebs vorbeugen

## Nüsse knabbern

Forscher untersuchten die Rolle von Nüssen für die Krebsprävention. Die Studie ergab, dass viele Nährstoffe, die in Nüssen vorkommen, möglicherweise das Krebsrisiko vermindern. Die Antioxidantien Vitamin E und Zink, die in allen Nussarten enthalten sind, könnten eine positive Rolle spielen. Darüber hinaus leisten der hohe Ballaststoffgehalt von Mandeln, Walnüssen und Pistazien, der hohe Flavonoid- und Polyphenolgehalt in Mandeln, Pinienkernen, Walnüssen und Pekannüssen und die in Pinienkernen, Mandeln und Haselnüssen enthaltene Folsäure ebenfalls einen wertvollen Beitrag. Die Forscher schlossen, dass es sehr wahrscheinlich ist, dass Nüsse präventiv gegen Darmkrebs, Rektalkrebs und Prostatakrebs wirken können. Um die Wirkung von Nüssen in der Krebsprävention exakt zu bestimmen, ist jedoch weitere Forschung notwendig.



Foto: Fotolia



## Venencheck

# Achtung Thrombose!

Durch unbewegliches Sitzen bei allen längeren Reisen können Thrombosen entstehen. Tückisch ist, dass zahlreiche Beinvenen-Thrombosen im Anfangsstadium fast unbemerkt verlaufen können, weil andere Gefäße die Funktion der verstopften Vene übernehmen. Manchmal spürt man nur ein leichtes Ziehen oder Krämpfe im Bein. Spätestens jetzt ist es Zeit zum Venenspezialisten (Phlebologen) zu gehen, rät die Deutsche Venen-Liga e. V. Denn solange diese Venenerkrankung nicht behandelt wird, kann das Gerinnsel durch Anlagerung neuer Blutzellen weiter wachsen. Höchste Alarmzeichen sind unter anderem Beinschwellung und manchmal Überwärmung des Beines, Wadenschmerzen, Spannungs- und Schweregefühl oder glänzende, spannende Haut. Eine rechtzeitige Thrombosetherapie kann mögliche Komplikationen und bleibende Schäden verhindern. Kostenlose Venen-Ratgeber & Adressen von Venenspezialisten gibt es bei: Deutsche Venen-Liga e. V., Tel.: 0 26 74/14 48, [www.venenliga.de](http://www.venenliga.de).



Reformhaus

Natürlich...  
schmeckt es besser

Das Reformhaus in Ihrer Nähe  
finden Sie hier:

[www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de)



## Neues Sonderheft

# Biologisch fit!

Mit dem neuen Sonderheft aus der Vegetarisch-fit-Redaktion erfahren Sie alles rund um das Thema „Bio“: Wie erkenne ich gute Bio-Qualität? Wo sind die besten Einkaufsstätten? Was machen die Bio-Verbände wie Bioland und Demeter? Ist Bio wirklich sicher? Dazu gibt es jede Menge vegetarische Rezepte, die mit Bio-Lebensmitteln besonders lecker schmecken. 4,90 €, zu bestellen unter [www.vegetarischfit.de](http://www.vegetarischfit.de), Tel.: 07 11/5 20 63 06.

von zwei Jahren. Hyaluronsäure, ein Gelenkschmiermittel, wird oft zur Behandlung von Arthrose eingesetzt. Als Placebo wurde Kochsalzlösung verabreicht. Den mit der Orthokin-Therapie behandelten Patienten ging es nach zwei Jahren, bezogen auf Schmerz und Funk-

tion des Gelenkes, deutlich besser als den mit Hyaluronsäure oder Placebo behandelten Mitpatienten. „Langfristige Behandlungserfolge sind gerade bei Arthrosepatienten von enormer Bedeutung, da es sich bei der Arthrose um ein chronisches Leiden handelt.

Die Besserung der Arthrose bedeutet eine Verbesserung der Lebensqualität der Patienten“, sagte Studienarzt Carsten Moser.

# Nach Großmutter's Art

Oma kocht am besten! Wie oft haben Eltern diesen Satz schon gehört oder als Kinder selbst gesagt?! Uns jedenfalls wundert es nicht, denn Großmütter haben ihre spezielle Art zu kochen und noch dazu alte, geheime Rezepte im Küchenschrank. Unsere Köche haben sich im eigenen Kochstudio an überlieferte Gerichte gewagt und präsentieren hier das köstliche Ergebnis.



## Campus Culinaris – Kochen als Erlebnis

Das Menü des Monats präsentiert Ihnen Campus Culinaris mit den Spitzenköchen Alexander Neuburger und Frank Leupold. Die beiden sind Meister des guten Geschmacks – und ihre Begeisterung für leckeres und raffiniertes Essen vermitteln sie am liebsten in ihren zahlreichen Kochkursen. Daneben bietet Campus Culinaris verschiedenste Dienstleistungen rund ums Kochen an wie Kochevents mit kleinen oder großen Gruppen, Eventcatering, Messe- und Konferenzcatering oder einen Menü- oder Buffetservice für private oder geschäftliche Anlässe.

**Kontakt:** Campus-Culinaris Kochschule und mehr, Konrad-Adenauer-Allee 18, 63128 Dietzenbach, Tel: 0 60 74/ 7 29 39 78, [www.campus-culinaris.de](http://www.campus-culinaris.de)





## Vorspeise

## Maronenschaumsüppchen mit Steinpilzkaramell

**Für 4 Personen****Zubereitungszeit: ca. 35 Min.****Pro Portion: ca. 773 kcal/  
3235 kJ, 7 g EW,  
45 g F, 62 g KH****Maronensüppchen**

500 g geschälte Maronen

2 Schalotten

500 ml Sahne

(alternativ: Sojasahne)

2 EL Margarine

1 1/2 EL Zucker

200 ml Madeira

oder Portwein

500 ml Gemüsebrühe

Meersalz

weißer Pfeffer,

frisch gemahlen

1 Schuss Apfel-Balsamessig

**Steinpilzkaramell**

200 g Zucker

2 EL getrocknete Steinpilze,  
gemahlen**Außerdem**

Backpapier



Alle Fotos: M. Anselm



**1.** Maronen fein hacken. Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. 250 ml Sahne steif schlagen.

**2.** Margarine mit Zucker erhitzen und Schalottenwürfel darin glasig schwitzen. Maronen zugeben und leicht anrösten lassen. Mit Madeira ablöschen, etwas

reduzieren lassen. Gemüsebrühe zugeben, und mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe ca. 20 Min. im offenen Topf köcheln lassen. Suppe pürieren und restliche Sahne zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Apfel-Balsamessig abschmecken. Suppe warm stellen.

**3.** Für das Steinpilzkaramell ein Backblech mit Backpapier auslegen. Zucker in einer beschichteten Pfanne leicht karamellisieren lassen. Flüssiges Karamell trüfeln. Sofort mit gemahlenen Steinpilzen bestreuen (solange das Karamell noch flüssig ist)

und bei Zimmertemperatur auskühlen lassen.

**4.** Geschlagene Sahne vorsichtig unter die Suppe heben. Suppe in Tassen (oder Schüsseln) anrichten und mit Steinpilzkaramellgitter angerichtet servieren.

**Hauptspeise**

# Wickelklöße auf Birnenrotkohl und geröstete Zwiebeln

**Für 4 Personen****Zubereitungszeit:****ca. 50-60 Min.**

**Pro Portion: ca. 552 kcal/  
2317 kJ, 14 g EW, 21 g F,  
69 g KH**

**Wickelklöße**

500 g mehlig kochende

Kartoffeln

4 große Zwiebeln

40 g Butter

20 ml Milch

2 Eier

160 g Mehl

Salz

etwas frischer Thymian

Muskatnuss, gerieben

Semmelbrösel

**Birnenrotkohl**

400 g Rotkohl, in feine

Streifen geschnitten

2 EL Essig

Zucker

Salz

schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel

4 reife Birnen

2 EL Pflanzenöl

500 ml Gemüsebrühe

**Außerdem**

etwas Petersilie

oder Koriander



**1.** Kartoffeln in Schale kochen, kalt abschrecken und pellen. Zwiebeln abziehen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebelwürfel in heißer Butter braun dünsten und beiseite stellen. Kartoffeln stampfen. Milch, Eier und Mehl zugeben, gut mit der Kartoffelmasse vermischen, mit Salz, Thymian und Muskatnuss würzen. Kartoffelteig etwas ruhen lassen.

**2.** Inzwischen für den Birnenrotkohl Rotkohl mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer gut vermischen. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Birnen putzen, schälen und vom Kerngehäuse befreien. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin glasig schwitzen. Marinierten Rotkohl zugeben und ca. 5 Min. mitdünsten. Birnen in große Würfel schneiden und zugeben. Brühe

aufgießen und je nach Dicke der Streifen ca. 20 Min. unter mehrmaligem Umrühren köcheln lassen, bis der Rotkohl noch etwas Biss hat. Warm stellen.

**3.** Kartoffelteig glatt kneten und auf einem bemehlten Tuch fingerdick ausrollen. Semmelbrösel darauf verteilen und die Hälfte der braunen Zwiebeln darübergeben. Teig mit Hilfe des Tuches längs zu einer Rolle auf-

rollen. Rolle schräg in Stücke schneiden. Stücke an den Schnittstellen zusammendrücken, so dass kleine Klöße entstehen. Klöße in reichlich Salzwasser ca. 10 Min. ziehen lassen. Klöße mit Birnenrotkohl und übrigen braunen Zwiebeln auf Tellern angerichtet und nach Wunsch mit Petersilie oder Koriander garniert servieren.



## Dessert

Kartoffelküchlein  
an Apfel-Quitten-  
kompott**Für 4 Personen****Zubereitungszeit: ca. 50 Min.****Pro Portion: ca. 774 kcal/  
3241 kJ, 17 g EW, 16 g F,  
132 g KH****Apfel-Quittenkompott**

500 g Quitten

500 g Äpfel

100 g Zucker

Saft zweier Zitronen

1 Vanillestange

1 Zimtstange

**Kartoffelküchlein**400 g gegarte Kartoffeln  
vom Vortag

(mehlig kochend)

1 Ei

150 g Mehl

250 g Magerquark

abgeriebene Schale von

1 unbehandelten Zitrone

100 g Zucker

etwas Salz

80 g Rosinen

(können auch weg-  
gelassen werden)

100 g neutrales Bratöl

**Außerdem**

Basilikum zum Garnieren

Puderzucker



**1.** Für das Kompott Quitten und Äpfel putzen, gut waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen. Früchte in Achtel schneiden und mit Zitronensaft benetzen. Apfel und Quittenstücke mit Zimt, Zucker, restlichem Zitronensaft und Vanille in 400 ml Wasser auf kleiner Flamme ca. 30 Min. köcheln lassen.

**2.** Kartoffeln stampfen bzw. reiben, mit Ei, Mehl, Quark, Zitronenschale, Zucker, Salz und Rosinen einen glatten Teig kneten. Aus dem Teig Rollen formen und in Scheiben schneiden. Etwas flach drücken und in hei-

ßem Bratöl goldgelb backen. Kartoffelküchlein mit Kompott angerichtet und nach Wunsch mit Basilikum garniert und mit Puderzucker bestäubt servieren.





## Bolognese ohne Fleisch

Den beliebtesten Soßen-Klassiker der italienischen Küche, die Bolognese, gibt's von Maggi ab sofort als vegetarische Zubereitung. Die „Sauce Bolognese“ besteht aus entfettetem Sojagranulat, diversen Gewürzen und Kräutern. Und so geht's: Beutelinhalt in Wasser einrühren, zum Kochen bringen und etwa zwei Minuten langsam köcheln lassen, fertig. Ein Beutel ergibt zirka 250 Milliliter Soße. *Im Supermarkt für 95 Cent.*



## Kerniger Geschmack

Ab sofort gibt's für Liebhaber von Vollkorngebäck kleine, runde Bio-Kekse von Brandt. Die „Dinkel-Hafer Taler“ bestehen aus Dinkel, Haferflocken und weiteren natürlichen Zutaten aus ökologischem Landbau. Sie überzeugen durch ihren kernigen und vollen Geschmack. Ob im Büro oder als kleiner Snack unterwegs bieten sie bewusstes Naschen aus wertvollen Zutaten. Der praktische Beutel mit Wiederverschluss ist handlich und verspricht Frische bis zum letzten Keks. *Im Supermarkt 150-g-Beutel für 1,49 €*

## Die Exzellenten

Original Honige aus deutschen Landen, die hat Breitsamer. Seit Mitte des Jahres gibt es die Spezialitäten aus dem Alten Land, aus dem Schwarzwald und von der Mecklenburgischen Seenplatte in limitierter Auflage. Aktuell sind auch Sorten aus dem Erzgebirge, Chiemgau und Bayerischen Wald erhältlich. Je nach Region unterscheiden sich die Honige stark in Geruch, Aussehen, Konsistenz und Aroma. Hell und mild im Geschmack ist beispielsweise der Honig aus der Region Mecklenburgische Seenplatte. Dunkel, flüssig und sehr kräftig ist die Sorte aus dem Bayerischen Wald. Die inländischen Kostbarkeiten werden mit viel Sorgfalt geimkert und behutsam kalt geschleudert. Probieren lohnt! *Im Supermarkt 350-g-Dose für ca. 5,99 €*



## Italienisch genießen

Mit Antipasti wird in Italien fast jede Mahlzeit begonnen. Hierzulande sind die kleinen Häppchen besonders beliebt fürs Buffet oder für Partys. Vortrefflich italienisch genießen lässt sich mit den „Frutti di capperi – Kapernfrüchte“ und den „Olive mit Knoblauch – Olive con aglio“ von La Selva. Die delikaten Früchte in Bio-Qualität bereichern jede Käse- bzw. Vorspeisenplatte. *Im Bioladen und Supermarkt 200-g-Glas Kapernfrüchte für 4,95 €, 310-g-Glas Oliven mit Knoblauch für 5,95 €*

## Noch gesünder

Das neue Frischkost L(+)-Sauerkraut von Eden überzeugt vor allem mit seinem angenehm frischen Geschmack. Es schmeckt roh sehr lecker und eignet sich auch zum Zubereiten warmer Speisen. Außerdem ist es roh genossen sehr gesund: Das Sauerkraut ist reich an Milchsäure und

Mineralstoffen und beeinflusst die Darmflora positiv. Für die Herstellung wird zudem nur Bio-Weißkohl verarbeitet, der durch ein spezielles Gärverfahren zu einem hochwertigen vegetarischen Produkt mit probiotisch wirkenden Lactobacillen reift. *Im Reformhaus erhältlich.*





## Gutes aufs Brot ...



... kommt von Bionor: köstliche vegetarische Brotaufstriche. Die Sorte „Die Gute Vegetarische. Art grobe Leberwurst“ ist auf Basis von Tofu hergestellt und schmeckt angenehm würzig. In den Varianten „Apfel-Meerrettich“ und „Tomate-Basilikum“ überzeugt die Gourmet-Creme von Bionor nicht nur Vegetarier. Die Aufstriche aus Sonnenblumenkernen sind sehr cremig, fruchtig und würzig. Einfach lecker! *Im Supermarkt.*

## Fruchtig-frisch

Für leckere Abwechslung im Glas sorgt der neue „Burggräfler Birnen-Sirup“ von d'arbo. 80 Prozent Fruchtsaftanteil garantieren einen ausgezeichneten Obst-Geschmack. Für die Herstellung des Fruchtsirups werden die Birnen zur Erntezeit frisch gepflückt und nach traditionellem Rezept auf schonende Weise verarbeitet. Der charakteristische Birnengeschmack bleibt so im fruchtigen Sirup gut erhalten. Zudem enthält der Birnen-Sirup keine Farb- und Konservierungsstoffe. *Im Supermarkt 500-ml-Flasche für 3,99 €*



## Für Lieblingssalate

Die „iglo Kräuter für Lieblingssalate“ sind die ersten Kräutermischungen aus der Tiefkühltruhe, die auf bestimmte Salate abgestimmt sind. Ob pur oder mit ein wenig Öl, Essig oder Joghurt zum Dressing verfeinert – die Kräuter runden den Salat ab. Es gibt sie in drei Varianten: „Blattsalat“ mit Rucola, Petersilie, Bärlauch; „Gurkensalat“ mit Zwiebeln, Dill, Petersilie und Liebstock sowie „Tomatensalat“ mit roten Zwiebeln, Rucola, Schnittlauch, grünem Knoblauch und Schnittsellerie. *Im Supermarkt, Packung für 79 Cent.*

# NATURATA

## Genießen Sie das Besondere!



- Extrazarter Schmelz
- Kakao aus Fair-Trade-Projekt
- Frei von Soja-Lecithin
- Schweizer Herstellung



**Naturata AG – 71711 Murr**  
**www.naturata.de**

Quitte

# Goldene Herbstkönigin

Zum Anbeißen sieht die Quitte aus, wie sie in diesen Tagen an den Bäumen heranreift: leuchtend-gelb, wohlgerundet und von zartem Duft umhüllt. Doch die goldene Frucht ist nur etwas für Geduldige. Denn erst gekocht als Gelee, Marmelade oder Kompott entfaltet sie ihren wunderbar aromatischen Geschmack.





„Marmelo“ nennt man die Quitte in Portugal – „Honigapfel“ bedeutet das. Aus dem portugiesischen Namen ist einst das Wort „Marmelade“ entstanden. Was könnte passender sein als das? Schließlich eignet sich die Quitte wie kaum eine andere Frucht zur Herstellung des süßen Brotaufstrichs.

### Apfel oder Birne?

Auf der ganzen Welt gibt es etwa 200 verschiedene Quittensorten. Hierzulande kennt man vor allem zwei Varianten: Apfel- und Birnenquitten. Wie der Name schon sagt, sind Apfelquitten eher rundlich, während Birnenquitten nach oben hin spitz zulaufen. Die kugelige Sorte hat besonders aromatisches Fruchtfleisch, trägt jedoch eine harte Schale und ist weniger saftig als ihre Verwandten. Birnenquitten sind weicher und weniger körnig und eignen sich daher besonders gut für Suppen und Kompotts. Die Schale beider Quittensorten ist im reifen Zustand goldgelb und glatt.

### Naturmedizin

Durch ihren hohen Gehalt an Gerbstoffen, Fruchtsäuren und ätherischen Ölen sind Quitten ein fester Bestandteil der Naturheilkunde. Zubereitungen aus Kernen und Fruchtfleisch helfen gegen Husten, Halsschmerzen, Magenbeschwerden und Hauterkrankungen. Außerdem enthalten Quitten große Mengen des Ballaststoffs Pektin. Quittenmarmelade geliert deshalb beson-

ders gut. Aber auch für die Gesundheit sind die Pektine wichtig. Sie binden Giftstoffe im Verdauungstrakt und beugen Darmkrebs vor. Außerdem wirken sie cholesterinsenkend und normalisieren den Blutzuckerspiegel.

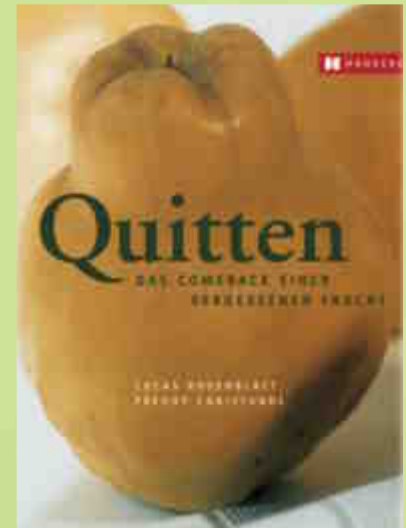
## Küchenpraxis

**Einkaufen:** Reife Quitten sind goldgelb gefärbt und haben wenig Flaum auf der Schale. Sind die Früchte pelzig und grün, müssen sie noch nachreifen. Schützen Sie ihren Einkauf beim Transport vor Druckstellen, da das Obst sonst schnell verdirbt.

**Lagern:** Vollreife Quitten am besten im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. Dort bleiben sie etwa eine Woche frisch. Unreife Früchte bei zehn bis fünfzehn Grad aufbewahren, damit sie nachreifen können.

**Zubereitung:** Früchte mit einem trockenen Tuch abreiben, um den Flaum auf der Schale zu entfernen. Dieser bringt sonst einen bitteren Geschmack in Marmelade & Co. Anschließend waschen, schälen und je nach Weiterverarbeitung klein schneiden zum Kochen oder Dünsten.

**Verwenden:** Quitten sind nicht zum Rohverzehr geeignet, dafür sind sie zu hart und säuerlich. Gekocht ergeben die Früchte leckere Kompotts, Kuchenfüllungen, Marmelade und Gelee oder auch süßsaure Chutneys. Die Braunfärbung, die beim Zerschneiden der Quitten entsteht, verschwindet nach dem Garen wieder.



## Buchtipp

### Quitten – Das Comeback einer vergessenen Frucht

von Lucas Rosenblatt und Freddy Christandl

Was passiert, wenn zwei Meisterköche eine Quitte unter die Lupe nehmen? Es entstehen vorzügliche Kreationen, angefangen vom „Pastinaken-Quitten-Rösti“ bis hin zum „Quitten-Pudding mit Zabaione“. Zu finden sind die leckeren Rezepte im neuen Kochbuch von Lucas Rosenblatt und Freddy Christandl, zusammen mit einer Warenkunde, Tipps aus der Hausapotheke und ganz viel goldgelber Stimmung in Form von schönen Bildern. *Hädecke Verlag, 124 Seiten, 16,90 €*

## Schlemmerrezepte mit Quitten

Rezepte für 4 Personen bzw. 4-5 Gläser à 250 ml

### Eingelegte Quitten

**2 kg Quitten** mit einem Tuch abreiben, waschen, schälen, entkernen und in Spalten schneiden. **750 ml Essig** mit der selben Menge Wasser sowie **500 g Zucker**, **Schale von 1 Zitrone**, **1 Zimtstange**, **1 TL Nelken** und **1 TL Pfefferkörner** aufkochen. Quitten zufügen und solange kochen, bis sie weich sind. Quitten mit einem Schaumlöffel herausnehmen, auf 4-5 Gläser verteilen. Essigsud erneut aufkochen und heiß über die Quitten geben. Gläser sofort verschließen.

### Überbackene Quitten

**6 Quitten** mit einem Tuch abreiben, waschen, schälen, entkernen und die Früchte in Würfel schneiden. Mit etwas Wasser und **1 EL Zucker** weich dünsten. Quittenstücke abtropfen und auskühlen lassen. **500 g Mascarpone** mit **3 EL Milch**, **Saft von 1/2 Zitrone** und **1-2 EL Zucker** glatt rühren. 4 Auflaufförmchen mit Quitten füllen und mit **1 Schuss Likör (z. B. Maraschino)** übergießen. Mit Mascarponecreme bedecken und unter dem Backofengrill ca. 5 Min. überbacken.

### Quitten-Marmelade

**1 kg Quitten** mit einem Tuch abreiben, waschen, schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf mit Wasser bedecken und 10-15 Min. kochen lassen, bis die Quitten weich sind. **500 g Gelierzucker (2:1)** zugeben und Mischung fein pürieren. Erneut aufkochen lassen und ca. 3 Min. sprudelnd kochen lassen. Mit **1 Prise Zimt** abschmecken und in 4-5 Gläser abfüllen. Sofort verschließen und ca. 5 Min. kopfüber hinstellen.



# Schätze des Herbstes

Möhren, Kürbis, Blumenkohl und Birnen stehen jetzt hoch im Kurs, denn es ist Herbst. Und die ‚Zeit der Früchte‘ hält noch mehr erntefrische Schätze bereit. Leckere Gerichte mit köstlichem Herbstgemüse und -obst sowie mit Pilzen finden Sie auf den folgenden Seiten.





## Toskanischer Blumenkohl

### Schön für Gäste

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + 30-40 Min. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 588 kcal/ 2462 kJ, 16 g EW, 14 g F, 51 g KH**

1 kleiner Blumenkohl  
8 getrocknete Tomaten  
1 Handvoll Basilikum  
1 rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
80 g Pinienkerne  
125 g Mascarpone  
250 g Sahne  
2 Eier  
Salz, Pfeffer  
Muskatnuss, gerieben  
50 g Parmesan, gerieben

**1.** Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Reichlich Wasser mit Salz zum Kochen bringen, Blumenkohlröschen darin ca. 2-3 Min. kochen lassen, dann nach Belieben in eiskaltem Wasser abschrecken. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Basilikum waschen und fein zerkleinern. Zwiebel und Knoblauch putzen und hacken. Pinienkerne kurz anrösten.

**2.** Blumenkohl, Tomaten, Basilikum, Zwiebel, Knoblauch und Pinienkerne vermischen und in eine hohe Auflaufform geben. Mascarpone mit Sahne und Eiern glatt rühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über die Blumenkohlmischung geben. Mit Parmesan bestreuen. Form in den kalten Backofen auf die mittlere Schiene stellen, bei 200 °C (Umluft 180 °C) ca. 30-40 Min. backen.

**Blumenkohl** gehört aufgrund seines milden Kohlgeschmacks und seiner guten Bekömmlichkeit zu den beliebtesten Gemüsesorten. Er kann gekocht, gedünstet, überbacken oder auch roh gegessen werden. **Tipp:** Wenn Sie Blumenkohl im Ganzen garen, gehen etwa halb so viele Vitamine verloren, als wenn Sie ihn in Röschen zerteilt kochen.

## Gratiniertes Wurzelgemüse mit Thymian

### Gelingt leicht

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**Pro Portion: ca. 445 kcal/ 1865 kJ, 16 g EW, 30 g F, 27 g KH**

8 Kartoffeln  
1 Pastinake  
3 Möhren  
1-2 Knoblauchzehen  
2 TL frische Thymianblättchen  
1 TL Salz  
Pfeffer, frisch gemahlen  
250 ml Hafersahne,  
z. B. Oatly Cuisine  
**Außerdem**  
Fett für die Form  
Thymian zum Garnieren

**3.** Hafersahne gleichmäßig darüber verteilen und Gratin im Ofen ca. 50-60 Min. backen. Auf Wunsch mit Thymian garniert servieren.

**1.** Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Kartoffeln, Pastinake und Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. In eine gefettete Auflaufform geben.

**2.** Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Thymian unter das Wurzelgemüse mischen, salzen und pfeffern.

**Pastinaken** sind unscheinbar, ein bisschen fad und ziemlich blass, wenn sie roh sind. Ihr wahrer Wert zeigt sich erst beim Rösten oder im gekochten Zustand. Dann nämlich entfaltet die Wurzel ihr ganzes Potenzial und schmeckt vortrefflich, etwas süß ist sie und sehr bekömmlich. **Tipp:** Besonders lecker in Kombination mit Möhren und Kartoffeln.

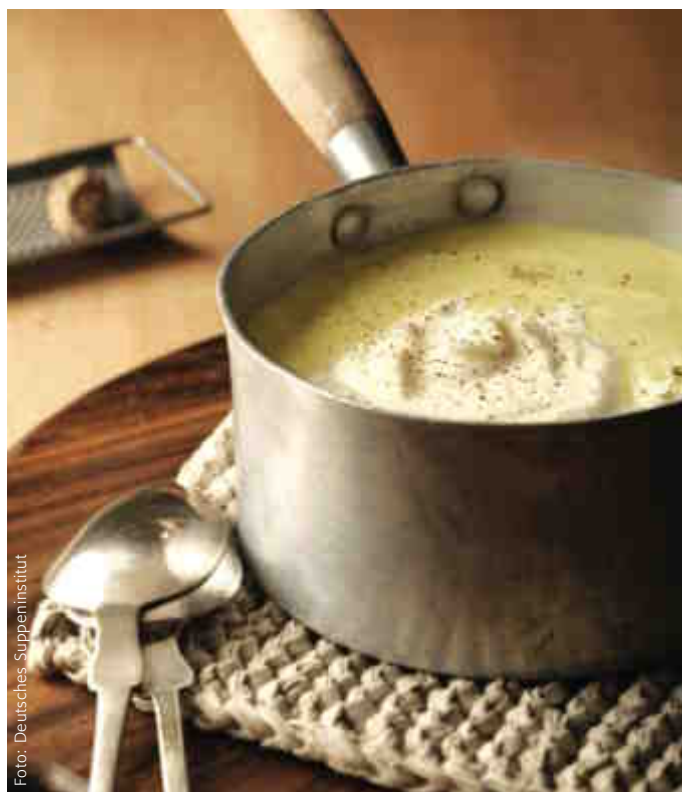


Foto: Deutsches Suppeninstitut

## Kartoffelsüppchen mit Sahnehaube

### Schön für Gäste

**Für 3-4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 35 Min.**

**Pro Portion: ca. 243 kcal/ 1018 kJ, 3 g EW, 16 g F, 13 g KH**

2-3 dicke mehligte Kartoffeln  
1 Zwiebel  
1 Stück Weißes vom Lauch  
30 g Butter  
1 l Gemüsebrühe  
200 ml trockener Weißwein  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle nach Wunsch  
etwas Muskatnuss, frisch gerieben  
100 ml eiskalte Sahne  
etwas Zitronensaft

**1.** Kartoffeln und Zwiebel schälen, waschen und mit Lauch klein schneiden. Zwiebeln und Lauch mit Butter andünsten. Kartoffeln, Gemüsebrühe und Weißwein dazugeben und etwas salzen. Köcheln lassen, bis alles gar ist. Im Mixer pürieren. Durch ein Sieb passieren und

zurück in den Topf gießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

**2.** In einer eiskalten Schüssel Sahne halbsteif schlagen und mit Salz, Zitronensaft und Muskatnuss würzen. Suppe in vorgewärmten Suppenschälchen anrichten und je 1 EL Sahne darauf geben und servieren.

Die **Kartoffel** ist eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel überhaupt. Jährlich werden weltweit zirka 280 Millionen Tonnen Kartoffeln geerntet und vermarktet. Die Deutschen verzehren davon im Jahr durchschnittlich etwa 70 Kilo. **Tipp:** Von Kartoffeln immer die grünen Stellen abschneiden, sie enthalten Solanin, ein Stoff, der zu Magenbeschwerden und Durchfall führen kann.



Foto: Bertolli

## Cremige Polenta mit Mascarpone und Pilzen

### Leckere Zwischenmahlzeit

**Für 2 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 45 Min.**

**Pro Portion: ca. 599 kcal/ 2494 kJ, 11 g EW, 40 g F, 48 g KH**

1 Zwiebel  
2 EL Margarine  
750 ml Gemüsebrühe  
125 g Polenta (Maisgrieß)  
300 g Pilze (z. B. Steinpilze, Pfifferlinge oder Champignons)  
2 EL Olivenöl, z. B. von Bertolli  
Salz, Pfeffer  
2 EL Mascarpone  
Cayennepfeffer

**1.** Zwiebel abziehen und fein würfeln. Margarine in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel darin hell dünsten. Gemüsebrühe zufügen und aufkochen.  
**2.** Polentagrieß in die kochende Gemüsebrühe einrühren. Bei schwacher Hitze und unter Rühren ca. 15 Min. kochen. Vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 10 Min. ausquellen lassen.  
**3.** Inzwischen Pilze putzen, mit

einem feuchten Tuch abreiben und klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Pilze bei starker Hitze kurz darin braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.  
**4.** Mascarpone unter die Polenta rühren, und mit Salz und 1 Prise Cayennepfeffer abschmecken. Polenta auf Teller geben und Pilze obenauf verteilen. Sofort servieren.

Der **Steinpilz** ist der meistgesuchte Pilz im Wald. Damit sein nussiger Geschmack erhalten bleibt, sollte er nicht mit anderen Zutaten zubereitet werden, die einen kräftigen Eigengeschmack besitzen. **Tipp:** Steinpilze (geputzt, geschnitten) in einer Pfanne ohne Fett anbraten, bis die enthaltene Flüssigkeit verdampft ist. Butterschmalz zugeben und fertig braten.



## Muskat-Kürbis-Suppe mit weißen Alba-Trüffeln

### Delikat

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit:**

**ca. 35-40 Min.**

**Pro Portion: ca. 114 kcal/ 484 kJ, 7 g EW, 5 g F, 9 g KH**

1 kg Muskatkürbis

Meersalz

etwas Olivenöl

1 Lauchstange

400 ml Gemüsebrühe

etwas Muskatnuss, gerieben

Pfeffer

10 g Butter

40 g Parmigiano Reggiano

(Hartkäse), gerieben

**Auf Wunsch**

1 kleine Knolle weiße Alba-Trüffel

**1.** Backofen auf 150 °C (Umluft 130 °C) vorheizen. Vom Kürbis faseriges Inneres und Kerne entfernen und Kürbis in Scheiben schneiden. Scheiben mit etwas Salz darauf auf einem Blech im Backofen garen, bis die Konsistenz butterweich ist. Schale entfernen.

**2.** Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Kürbis zusammen mit Lauch in heißem Olivenöl leicht anschwitzen. Gemüsebrühe hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Ganze pürieren. Erkalten lassen und durch ein Sieb streichen. Suppe langsam erwärmen. Butter hinzugeben. Käse hinzugeben. Auf Tellern anrichten und nach Wunsch Trüffel darüber hobeln.

Der **Muskatkürbis** kann ein Gewicht von bis zu 20 Kilogramm erreichen. Er ist rund und gerippt. Wie sein Name schon andeutet, schmeckt er leicht nach Muskatnuss. Sein orangefarbenes Fruchtfleisch ist prima geeignet für jede Art von Zubereitung. **Tipp:** Sollten Sie Fruchtfleisch übrig haben, können Sie es auch einfrieren. Dazu in kleine Würfel schneiden und kurz blanchieren.



Foto: Knorr

## Gebackene Kürbisspalten mit Tomatendip

### Schnell & einfach

Für 3 Personen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min. + 20 Min. Backzeit

Pro Portion: ca. 142 kcal/ 592 kJ, 3 g EW, 6 g F, 19 g KH

750 g Kürbis, z. B. Hokkaido  
2 EL Olivenöl  
1-2 TL frischer oder getrockneter Oregano  
Salz  
geschroteter Pfeffer  
1 Bd. Lauchzwiebeln  
1 P. Tomatensoße, z. B. Tomato al Gusto „Kräuter“ von Knorr  
2 EL Balsamico bianco (weißer Balsamessig)  
1/2 TL Zucker

**Außerdem**  
Backpapier

**1.** Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Kürbis halbieren, Kerne und das weiche Innere entfernen. Kürbis in Spalten schneiden und eventuell schälen.  
**2.** Olivenöl mit Oregano, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Kürbisspalten damit bestreichen

und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im Backofen ca. 20 Min. garen.

**3.** Inzwischen Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Tomatensoße mit Balsamico bianco würzen, Lauchzwiebeln unterrühren und mit 1 Prise Zucker abschmecken. Dip zu den heißen Kürbisspalten servieren.

Der **Hokkaido-Kürbis** ist ein sehr wohlschmeckender Kürbis. Er hat ein besonders knackiges Fruchtfleisch und ist gut verdaulich. Sogar seine Schale kann mitgegessen werden. Der orangefarbene Kürbis eignet sich gut für Suppen. **Tipp:** Sehr lecker schmeckt Hokkaido-Kürbissuppe mit geriebenem Ingwer und etwas Chili verfeinert.



Foto: Ranga

## Pilztarte

### Braucht Zeit

Ergibt 12 Stücke

Zubereitungszeit: ca. 35 Min. + 30 Min. Kühlzeit + 40 Min. Backzeit

Pro Stück: ca. 257 kcal/ 1066 kJ, 7 g EW, 18 g F, 17 g KH

#### Teig

250 g Mehl  
125 g Margarine  
1 Ei, 1/2 TL Salz

#### Belag

500 g Pilze, z. B. Pfifferlinge, Champignons oder Steinpilze  
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe  
3 EL Pflanzencreme, 2 Eier  
250 ml Sahnesoße, z. B. Cremefine „Saucen Pilz & Weißer Balsamico“ (alternativ: Sahne)  
Salz, Pfeffer  
Muskatnuss, gerieben  
100 g Appenzeller, gerieben

stechen, im Ofen ca. 10 Min. backen.

**3.** Pilze putzen, mit einem feuchten Tuch abreiben und zerkleinern. Zwiebel, Knoblauch abziehen und fein würfeln. Pflanzencreme in einer Pfanne erhitzen. Pilze, Zwiebeln, Knoblauch darin anbraten und ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze weiter braten. Pilze in die vorgebackene Tarte füllen.

**4.** Eier und Sahne verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, Käse unterrühren. Eimasse über die Pilze verteilen. Tarte ca. 30 Min. backen.

**1.** Margarine in Flöckchen auf das Mehl geben, Ei verquirlen, mit Salz dazugeben. Zu einem Teig verkneten. In Folie gewickelt 30 Min. in den Kühlschrank stellen.  
**2.** Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Teig ausrollen, in eine gefettete Form legen und einen Rand von ca. 2 cm hochziehen. Boden mit einer Gabel ein-

Der **Pfifferling** ist ein sehr beliebter Speisepilz. Er duftet intensiv und hat einen etwas pfeffrigen, scharfen Geschmack. Interessant ist, dass 200 Gramm Pfifferlinge den gesamten Tagesbedarf eines Erwachsenen an Eisen decken. **Tipp:** Pfifferlinge harmonisieren besonders gut mit Petersilie.



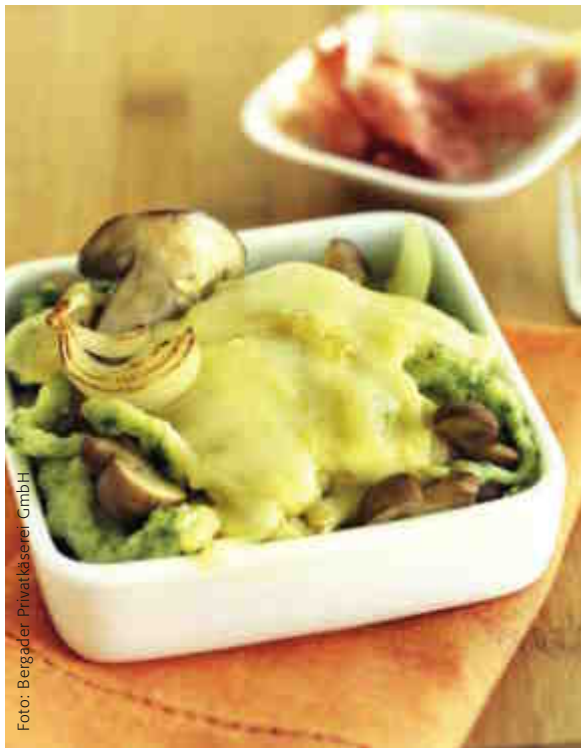


Foto: Bergader PrivatKäsever. GmbH

## Gratinierte Kräuterspätzle mit Steinpilzen

### Aufwendig

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + 5-10 Min. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 787 kcal/ 3299 kJ, 36 g EW, 30 g F, 91 g KH**

#### Pesto

60 g Spinat

Salz

1 TL Mandelblättchen

60 g Kräuter, z. B. Petersilie, Basilikum, Kresse, Kerbel

1 TL Parmesan,

frisch gerieben

1 Msp. Knoblauch, gehackt

6 EL fettfreie Gemüsebrühe

Pfeffer aus der Mühle

ein paar Tropfen Zitronensaft

#### Spätzle

70 g Naturjoghurt

70 g Sauerrahm

5 Eier, Salz

500 g doppelgriffiges Mehl  
Muskatnuss, frisch gerieben

1 große Zwiebel

1 EL Butter

250 g kleine Steinpilze

etwas Öl

1 Prise Kümmel, gemahlen

1 Msp. Zitronenschale

schwarzer Pfeffer aus

der Mühle

50 ml Gemüsebrühe

8 Scheiben Käse, z. B.

Bergader Almkäse mild-  
nussig

#### Außerdem

ein Spätzlehobel

**1.** Für das Pesto Spinatblätter von den Stielen zupfen, gründlich waschen, abtropfen lassen und in Salzwasser blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. Mit den Händen übriges Wasser gut ausdrücken, grob zerkleinern und in einen Blitzhacker geben. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett hell rösten. Kräuter grob zerkleinern und mit Mandeln, Parmesan, Knoblauch und Ge-

müsebrühe ebenfalls in den Mixer geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und zu einem Pesto mixen.

**2.** Für die Spätzle 100 g Pesto mit Naturjoghurt, Sauerrahm und Eiern glatt rühren. Mit Mehl, Salz und Muskatnuss in ca. 3-5 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten. Durch den Spätzlehobel in siedendes Salzwasser hobeln oder mit einer nassen Palette vom Spätzlebrett schaben, einmal kurz aufkochen lassen und auf einem Sieb abgießen.

**3.** Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und in einer Pfanne in heißer Butter bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Pilze putzen, mit einem feuchten Tuch abreiben, klein schneiden und in einer tiefen Pfanne bei milder Hitze in Öl anbraten. Mit Kümmel, Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Spätzle mit Zwiebeln und Brühe hinzufügen, erhitzen und übriges Pesto hineinrühren. Heiß in 4 hitzebeständige Portionsförmchen füllen, mit je 2 Käsescheiben bedecken. Für ca. 5-10 Min. im Backofen überbacken.

**Spinat** gibt es auch im Herbst.

Der Herbst- und Winterspinat mit seinen kräftigen, meist leicht gewellten Blättern eignet sich besonders gut zum Blanchieren. Er enthält viele Ballaststoffe, Mineralien, Vitamine und pflanzliche Eiweiße. Auch Folsäure ist enthalten. Sie ist wichtig für die Nerven. **Tipp:** Kaufen Sie frischen Spinat aus heimischem Anbau! Spinat ist kein Lagergemüse. Verarbeiten Sie ihn daher rasch!

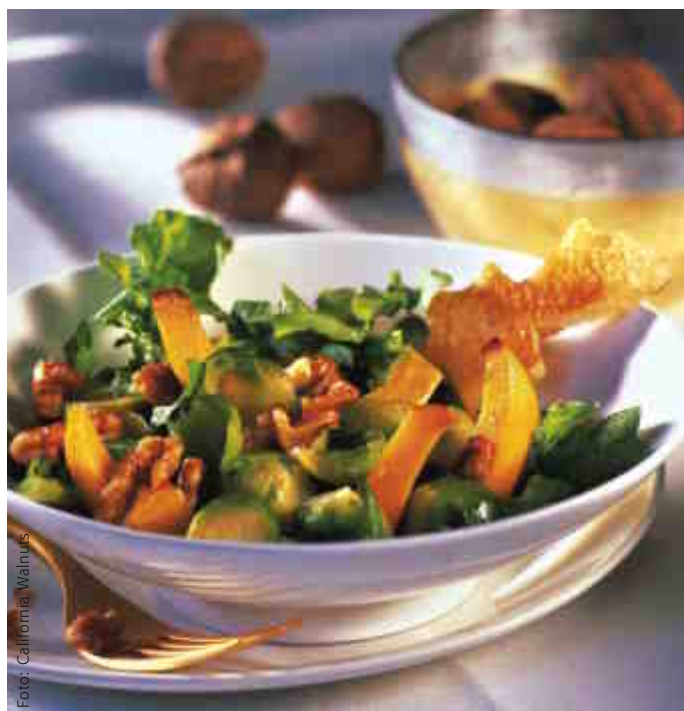
# eat peace



Sehr gute Energie steckt in jedem WHEATY Produkt. Denn unser Bio-Weizen wächst ausschließlich in Mitteleuropa. Und hat in sich die ganze Kraft der Sonne getankt. Wenn Sie WHEATY Produkte kaufen, unterstützen Sie somit auch ökologisch und sozial sinnvoll regionale Kreisläufe, schonen damit den Regenwald und wahren Menschenrechte. »Bewusstes Genießen« bekommt so eine neue qualitative Dimension. WHEATY. The vegan way.




Wheatly  
THE VEGAN WAY



## Rosenkohl-Rucola-Salat mit Walnüssen

### Vegan

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 156 kcal/ 648 kJ, 6 g EW, 11 g F, 7 g KH

500 g Rosenkohl  
500 ml Apfelsaft  
Salz  
200 g Kürbisfruchtfleisch  
Öl zum Anbraten  
1-2 EL Walnussöl  
1 EL Weinessig  
Pfeffer, frisch gemahlen  
30 g Rucola  
60 g kalifornische Walnussskerne

**1.** Rosenkohl putzen, Stielansätze entfernen, waschen und in einem Topf mit Apfelsaft, 250 ml Wasser und etwas Salz bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Bei geschlossenem Deckel und niedriger Hitze ca. 15 Min. köcheln, bis der Rosenkohl bissfest ist.

**2.** Kürbisfruchtfleisch würfeln und in einer Pfanne mit etwas Öl kurz anbraten. In eine Schüssel geben. Rosenkohl abgießen, etwas Sud auffangen. Röschen etwas abkühlen lassen, in dün-

ne Scheiben schneiden und zum Kürbis geben.

**3.** Öl, Essig, 3-4 EL Rosenkohlsud, Salz und Pfeffer verrühren. Locker unter das Gemüse heben. Rucola auf vier Tellern verteilen und darauf jeweils den noch warmen Rosenkohl-Kürbissalat anrichten. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, grob hacken und über den Salat streuen. Noch warm servieren.

**Rosenkohl** ist sehr kälteverträglich und entwickelt erst nach etwas Frost seine ganzen Vorzüge. Er ist dann zarter, aromatischer und bekömmlicher als ohne Kälteeinwirkung. **Tipp:** Besonders lecker schmecken die Röschen mit karamellisierten Maronen.



## Kürbis-Pie

### Amerikanisch inspiriert

Ergibt 12 Stücke

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. + 1 Std. Kühlzeit + 30 Min. Backzeit

Pro Stück: ca. 163 kcal/ 678 kJ, 6 g EW, 8 g F, 16 g KH

#### Mürbeteig

200 g Mehl, 1/2 TL Salz  
1 Ei, 100 g Halbfettbutter

#### Belag

1 kg Kürbis (z. B. Hokkaido)  
Salz, 2 Zwiebeln  
1 kleine rote Chilischote  
1 EL Öl, 1 Stange Lauch  
200 g alternative Sahne,  
z. B. „Verfeinern mit Finesse“  
von Du darfst

3 Eier, Pfeffer, frisch gemahlen

#### Außerdem

Backpapier, Fett für die Form  
Pieform (Ø 26 cm)

**1.** Mehl mit Salz mischen. Ei, 2-3 EL eiskaltes Wasser und Halbfettbutter in Stücken zugeben, zu einem glatten Teig verkneten. Teig zwischen Backpapier rund ausrollen. Eine gefettete Pieform mit Teig auslegen, einen Rand hochdrücken. Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen, Form ca. 1 Std. in den Kühlschrank stellen.  
**2.** Backofen auf 200 °C (Umluft 180°C) vorheizen. Kürbis in Spal-

ten schneiden, Kerne und faseriges Inneres entfernen, Stücke schälen. Kürbisfruchtfleisch reiben. Zwiebeln abziehen, würfeln. Chilischote entkernen, waschen, fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kürbis, Zwiebeln, Chili zugeben und ca. 5 Min. dünsten.

**3.** Lauch putzen, waschen fein schneiden. Sahne und Eier verrühren. Kürbis und Lauch auf dem Teig verteilen. Eiermischung darüber gießen. Im Backofen ca. 30 Min. backen.

**Herbst-Lauch** kann im Geschmack etwas schärfer sein als der Sommerlauch. Verantwortlich für sein ausgeprägtes Aroma sind schwefelhaltige, ätherische Öle, die appetitanregend und verdauungsfördernd wirken. **Tipp:** Wenn Sie Lauch mit einer klein geschnittenen Möhre garen, dann schmeckt er noch aromatischer.





Foto: ExQuintine - Fotolia.com

### Saure Rote

Preiselbeeren sind die scharlachroten Früchte eines halbstrauchigen Heidekrautgewächses. Man findet sie vorwiegend in nördlichen Regionen. Die Beeren werden in zwei Schüben reif: das erste Mal im Juli und das zweite Mal im Oktober mit ertragreicherer Ausbeute. Preiselbeeren sind erbsengroß und enthalten ein saftiges, kernhaltiges, ziegelfarbenes Fruchtfleisch. Die meisten wildwachsenden Sorten haben frisch geerntet einen sehr säuerlichen Geschmack. Mittlerweile gibt es zahlreiche Züchtungen, die roh ganz angenehm schmecken. Preiselbeeren werden zu Kompott, Branntwein, Likör, Saft und Gelee verarbeitet sowie zu Fruchtsuppen, Mus und Soßen.

### Info

Die so genannte Kulturpreiselbeere bezeichnet keine Preiselbeere, sondern die in Amerika heimischen Cranberrys.

### Für Darm und Blase

Preiselbeeren sind sehr gesund. Schon die Indianer Nordamerikas haben sie zu schätzen gewusst, indem sie mit ihnen Wunden desinfizierten. Auch Hildegard von Bingen empfahl Preiselbeeren für die Gesundheit, insbesondere bei Erkrankungen von Darm und Blase. Nachweislich stecken in den kleinen Roten natürliche antibiotische Kräfte. Besonders stark machen die Beeren die so genannten Pro-Anthocyane. Sie verhindern, dass sich Kolibakterien an die Blasen-Innenwand heften können. Wer also häufig unter Harnwegsinfektionen leidet, sollte Preiselbeersaft trinken, etwa einen halben Liter täglich. Der Saft besitzt außerdem appetitanregende, fiebersenkende sowie magen- und darmstärkende Eigenschaften. Getrocknete Früchte lindern dagegen Durchfall.

## Preiselbeeren

# Gesunde Nordlichter

Man isst sie zu Camembert, zu Süßspeisen oder aufs Brot: Preiselbeeren. Die kleinen Roten schmecken säuerlich herb und sind noch dazu äußerst gesund.

## Herbstliches Brot

4 Personen; ca. 20 Min.

1 Kopf Lollo Rosso • 5-6 Zweige Thymian • 100 g grüne kernlose Weintrauben • 200 g Camembert • 100 g Margarine, z. B. Rama • 2 EL Preiselbeeren • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen • 40 g Walnüsse, gehackt • 1 Baguettestange



Foto: Sweetfamily

**1.** Salat waschen, putzen und gut trockenschleudern. Thymian waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Weintrauben waschen und halbieren. Camembert in dünne Scheiben schneiden.

**2.** Margarine mit Preiselbeeren und Thymian zu einer glatten Creme verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Baguette je 1 Mal längs und quer aufschneiden, mit Preiselbeermargarine bestreichen. Salat darauf verteilen, mit Camembert belegen, mit Weintrauben und gehackten Walnüssen belegen.

### Tipp

Besonders gut schmeckt es, wenn Sie Nussbrot verwenden.

## Küchenpraxis

**Einkaufen:** Frische Beeren gibt es in gut sortierten Supermärkten in der Obst- und Gemüseabteilung. Achten Sie darauf, dass die Früchte dick, fest und leuchtend rot sind! Alternativ können Sie auch tiefgekühlte Beeren kaufen.

**Aufbewahren:** Preiselbeeren sind sehr lange haltbar. Im Kühlschrank halten sich frische Beeren einige Wochen. Nach zu langer Lagerung schrumpfen sie zusehends und das Fruchtfleisch bekommt eine gummiartige Konsistenz. Grüne Früchte können Sie an einem dunklen Ort nachreifen lassen. Preisel-

beeren lassen sich auch prima einfrieren.

**Zubereiten:** Preiselbeeren passen gut zu Süßspeisen und zu herzhaften Gerichten. Sie können Sie auch zu Gelee, Mus und Marmelade verarbeiten. Dabei sollten die Preiselbeeren nur so lange kochen, bis die Häute platzen. Sonst bekommen sie einen unerwünschten bitteren Beigeschmack. Getrocknete Preiselbeeren lassen sich wie Rosinen verwenden. Preiselbeeren harmonieren gut mit Orangen oder Äpfeln. Preiselbeersaft mit Mineralwasser ist ein tolles Erfrischungsgetränk.



Köstliche Bio-Wild-Preiselbeeren im Glas hat Odenwald im Sortiment. Im Supermarkt erhältlich.



Von Allos gibt's den Fruchtaufstrich „Frucht-Auslese“ mit einem Anteil von 75 Prozent Frucht. Er schmeckt süß-säuerlich. Im Bioladen erhältlich.



Von Eden gibt's einen „bio Preiselbeersaft“. Er ist ein vollfruchtiger, basenüberschüssiger Presssaft aus sonnenge-reiften, frischen Preiselbeeren. Erhältlich im Reformhaus.

# Gesunde Sünde

Schokolade ist göttlich, köstlich, zart und begehrenswert. Doch es verbirgt sich noch einiges mehr hinter diesem Produkt, denn manche Inhaltsstoffe der Kakaobohnen sind positiv für die Gesundheit.

## Gesunde Bohne

Nicht nur Rotwein und Tee enthalten sie, auch in den Kakaobohnen für die Schokolade stecken die sogenannten Polyphenole. Diese sekundären Pflanzeninhaltsstoffe können mit ihrer antioxidativen Wirkung punkten. Denn sie schützen den Körper vor aggressiven freien Radikalen, aktivieren so die Blutgefäße im Körper, was sich positiv auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen auswirkt. Polyphenole schützen zudem vor Krebs. Zusätzlich

bewahren die freien Radikalfänger die Haut vor frühzeitigem Altern.

Natürlich kommen auch die Sinne beim Genuss von Schokolade nicht zu kurz! So sorgt die Aminosäure Tryptophan zusammen mit Zucker für die Bildung des Glückshormons Serotonin im Gehirn. Wobei die Tryptophanmenge in der Schokolade jedoch nicht für eine antidepressive Wirkung ausreicht. Für eine leicht anregen-

de Wirkung sorgen zudem Theobromin, Phenylethylamin und Koffein.

Die Schokolade enthält zudem jede Menge wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalium, Magnesium, Chrom und Mangan. Sie übernehmen wichtige Aufgaben im Organismus. Kalium als Powermineral für Körper und Gehirn regt die Muskelfunktion an. Magnesium dagegen wirkt entspannend bei Stress, aber auch gegen Muskel- und Wadenkrämpfe. Das Spurenelement Chrom treibt die Stoffwechselvorgänge an und normalisiert den Blutzuckerspiegel, während Mangan den Kohlenhydratstoffwechsel steigert. Dieser Mix sorgt dafür, dass wir uns besser konzentrieren können.

Zeitweise galt Schokolade als positiv für die Zahngesundheit, da die Kakaobohne das Spurenelement Fluor enthält, was bekanntlich vor Karies schützt. Zudem sollen die enthaltenen Tannine die Plaquebildung auf den Zähnen verhindern. Den echten Zahnschutz bietet jedoch nur die pure und bitter schmeckende Kakaobohne und nicht die Schokolade mit ihrem hohen Zuckergehalt.

## Die Sorte macht's

Dunkle, zartbittere Schokolade ist wegen ihres hohen Kakaogehalts besser, da sie mehr der gesundheitsfördernden, sekundären Pflanzeninhaltsstoffe enthält. Wer allerdings kein Freund von herb-bitterem Aroma ist, sollte auf Schokolade mit einem geringeren Kakaoanteil von 50 Prozent zurückgreifen.

Dennoch ist Schokolade kein Rundum-Heilmittel. Denn leider enthält so manche





Schokoladensorte viel Zucker und somit viele Kalorien. Der Kaloriengehalt ist umso höher, je heller eine Schokolade und je geringer der Kakaoanteil ist. Bei gefüllter Schokolade gilt: Je cremiger die Füllung, desto mehr Fett steckt auch darin und desto kalorienreicher ist die Tafel.

Übrigens: Wer glaubt, dass die Farbe der weißen Schokolade von der Milch stammt, irrt. Sie enthält zwar getrocknete Milcherzeugnisse, die Farbgebung beruht aber auf der gelblichen bis weißen Kakaobutter, der lediglich das Kakaopulver entzogen ist. Dafür weist sie viel mehr Fett und Zucker auf. Die tägliche Schokoladenration sollte bei 20

bis 40 Gramm liegen. Das ist nicht viel. Wählen Sie am besten eine Schokoladensorte mit hohem Kakaoanteil.

### Besser Bio!

Wer zu Öko-Schokolade greift, kann sicher sein, ein Produkt ohne Pestizidbelastung und ohne Gentechnik in den Händen zu halten. Die Firmen Vivani oder Naturata haben z. B. leckere Bio-Schokoladen im Sortiment. Auch Allergiker können bei der Bio-Variante auf Nummer sicher gehen, denn dort finden sie ausnahmslos alle Inhaltsstoffe aufgelistet. Manche Hersteller bieten zur Bio-Qualität auch fair gehandelte Produkte an.



Foto: Bertolli

## Schokoladentorte

**Ergibt ca. 8 Stücke**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + 25 Min. Backzeit**

200 g Bio-Bitterschokolade • 2 Eier • 100 g Olivenöl, z. B. von Bertolli • 60 g Zucker • 50 g Mehl • 1/2 TL Backpulver • 50 g Mandeln, gemahlen • 1 EL Kakaopulver

**1.** Schokolade fein hacken und im Wasserbad schmelzen. Eier trennen, Eiweiß mit den Quirlen eines Handrührgeräts steif schlagen. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.

**2.** Eigelbe, Olivenöl und Zucker mit den Quirlen des Handrührgeräts ca. 2 Min. auf höchster Stufe verrühren. Mehl, Backpul-

ver und Mandeln mischen und unterrühren. Geschmolzene Schokolade esslöffelweise in den Teig rühren. Eischnee vorsichtig unterheben.

**3.** Teig in eine gefettete Springform (18 cm Ø) füllen und im Backofen ca. 25 Min. backen.

## Schokoladige Tipps

● Wenn der Schokoladenvorrat überhaupt so lange anhält, sollte er kühl, trocken und dunkel gelagert sein. Helle Flecken auf der Schokolade deuten auf auskristallisiertes Fett hin und zeugen von zu warmer Lagerung. Die Schokolade sieht dann zwar unschön aus, ist aber noch genießbar.

● **Kuchenüberzug:** Verwenden Sie lieber Kuvertüre statt einer kakaohaltigen Fettglasur, die zusätzlich zur Kakaobutter noch andere gehärtete pflanzliche und tierische Fette enthält.

● Als Alternative zur Kuvertüre können Sie auch eine gewöhnliche Tafel Vollmilch- oder Zartbitterschokolade nehmen, schmelzen lassen und je nach Konsistenz noch etwas Butter oder Palmfett zufügen.

Verfeinern Sie den Schokoladenüberzug doch mal mit etwas Chilipulver. Es verleiht eine gewisse Schärfe und enthält zudem den Stoff Capsaicin, der antibakteriell und verdauungsfördernd wirkt. Oder geben Sie Zimt oder eine frisch geriebene Orangenschale hinzu.



● **Schokoladenglasur selber herstellen:** 150 g Puderzucker mit 1 EL Kakao mischen und mit 1 bis 2 EL Wasser sowie 1 EL heißem Kokosfett verrühren.

● Für einen gelungenen Schokoladenüberzug am besten nur zwei Drittel der Kuvertüre im Wasserbad schmelzen lassen. Wenn alles geschmolzen ist, den Rest hineinraspeln, das kühlt und eignet sich so von der Konsistenz her besser zum Verstreichen. Nach und nach mit einem langen Messer auf dem Kuchen verteilen, bei unebenen Oberflächen einen Pinsel verwenden und bei Zimmertemperatur erkalten lassen.

● Die eigene Herstellung von Kakaopulver aus Kakaobohnen ist aufwendig und schwierig. Denn zum professionellen Rosten und Feinwalzen der Kakaobohnen bedarf es einer guten Ausrüstung. Wenn Sie es dennoch ausprobieren wollen, können Sie unter [www.theobroma-cacao.de](http://www.theobroma-cacao.de) edlen Rohkakao dafür erwerben.

up

# Typisch türkisch

Wer bei der türkischen Küche nur an Döner und Kebab denkt, war noch nicht in der Türkei. Denn dort kommen gar nicht so viele Fleischgerichte auf den Tisch. Typisch sind vor allem die zahlreichen vegetarischen Speisen mit ganz viel frischem Gemüse, aromatischen Gewürzen, Kräutern, Hülsenfrüchten und Getreide. Afiyet olsun – Guten Appetit!



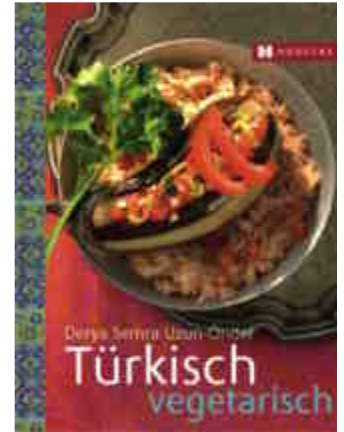
Foto: Fotolia





Foto: aus dem Buch „Türkisch vegetarisch“, Hädecke-Verlag

## Buchtipps Türkisch vegetarisch



„Die türkische Küche ist ein Paradies für Vegetarier“ – das schreibt Derya Semra Uzun-Önder nicht nur im Vorwort des Buches, sondern sie tritt gleich auch mit den zahlreichen Rezepten den Beweis an. Die Reise durch die türkische Küche beginnt bei vielen köstlichen Vorspeisen, Salaten und beliebten Suppen, führt über leckere Gerichte mit Gemüse und Teigwaren bis hin zu Getreidespeisen und endet bei süßen Desserts und Getränken. Endlich einmal wieder ein Länderküchen-Kochbuch ganz ohne Fleisch und Fisch! *Walter Hädecke Verlag, 14,95 Euro.*

## Grüne Bohnen aus der Pfanne

### Gelingt leicht

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 90 Min.**

**Pro Portion: ca. 500 kcal/2092 kJ, 9 g EW, 39 g F, 25 g KH**

10 Lauchzwiebeln

1 Bd. Dill

2 EL Mehl

Saft von 2 Zitronen

1 kg grüne Bohnen

1 mittelgroße Zwiebel

150 ml Olivenöl, kalt gepresst

2 TL Zucker

Salz und Pfeffer nach Geschmack

**1.** Lauchzwiebeln und Dill putzen und waschen. Länge der Lauchzwiebeln der Länge der Bohnen angleichen. Dill grob hacken. 1 EL Mehl mit dem Saft einer Zitrone vermischen und in eine tiefe Schüssel geben. Bohnen putzen und waschen. Ganze Bohnen zur Mehl-Zitronensaft-Mischung in die Schüssel geben und vermischen.

**2.** Zwiebel abziehen und mittig in einen großen Topf legen. Bohnen und Lauchzwiebeln abwechselnd rund um die Zwiebel wie einen Strahlenkranz verteilen. Hälfte

des Dills dazwischen streuen.

**3.** Restliches Mehl mit dem Saft einer Zitrone vermischen, das Öl dazurühren und alles über die Bohnen verteilen. Zucker, Salz und Pfeffer darüberstreuen und so viel warmes Wasser zugießen, bis die Bohnen bedeckt sind. Damit die Bohnen während des Kochens nicht ihre Form verlieren, einen umgedrehten Teller auf die Bohnen legen, möglichst in der Größe des Bohnen-Lauchzwiebel-Kranzes.

**4.** Ganz kurz aufkochen und dann

bei niedriger Hitzezufuhr ca. 1 Std. zugedeckt köcheln lassen. Im Topf abkühlen lassen und eventuell etwas Flüssigkeit abgießen. Einen passenden Teller zum Servieren auf die Bohnen legen, den Topf schwingvoll umdrehen, so dass die Bohnen auf dem Teller liegen. Restlichen Dill darüber streuen und servieren.

### Tipp

Servieren Sie dazu frisches Fladenbrot oder Reis. Lecker schmeckt dazu auch ein Knoblauchjoghurt.

## Pastete mit süßer Kürbisfüllung

### Tolle Kombination

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: 45 Min. + 30 Min. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 571 kcal/ 2391 kJ, 11 g EW, 19 g F, 86 g KH**

#### Teig

200 g Mehl (Type 405)

1 1/2 EL Zucker

3 EL Sonnenblumenöl

2 TL Salz

10 g Butter

1 Ei

1 Eigelb

#### Füllung

300 g Kürbisfleisch

150 g Zucker

70 g gemahlene Walnüsse

#### Außerdem

Backpapier

1. Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben und Ei, Zucker, Öl und Salz dazugeben. Daraus einen geschmeidigen Teig kneten und unter einem feuchten Küchentuch 15 Min. ruhen lassen.
2. Inzwischen für die Füllung Kürbisfleisch in mittelgroße Würfel schneiden (sollte 300 g ergeben).

Kürbiswürfel mit ca. 100 ml Wasser und Zucker in einen Topf geben und kochen, bis der Kürbis gar ist. Abkühlen lassen und die Kürbiswürfel in der Garflüssigkeit mithilfe einer Gabel zerdrücken, ggf. überschüssige Flüssigkeit abgießen. Kürbismasse sollte ziemlich trocken sein.

3. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn zu einem Rechteck von ca. 40 x 30 cm ausrollen. 10 g Butter zerlassen und Teig damit bestreichen, zusammenklappen und nochmals zu einem dünnen Rechteck ausrollen. Kürbis und Walnüsse vermischen, auf dem Teig verteilen und die Ränder mit dem Eiweiß bestreichen. Zu einer langen Rolle aufrollen und die Ränder fest andrücken. Teig wie eine Schnecke formen und



Foto: aus dem Buch „Türkisch vegetarisch“, Hädecke-Verlag

auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, mit Eigelb bestreichen und 30 Min. auf der mittleren Schiene backen.

#### Tipp

Trotz des süßen Geschmacks wird die Pastete herzhaft serviert, z. B. mit einer Salatbeilage.



Foto: Knorr

## Pikanter Spinat mit Tomate und Ei

### Gelingt leicht

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 35 Min.**

**Pro Portion: ca. 221 kcal/ 923 kJ, 12 g EW, 15 g F, 8 g KH**

450 g TK-Blattspinat

1 Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl

370 g Tomatensoße,

z. B. *Tomato al Gusto*

„Arrabbiata“ von Knorr

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

evtl. Cayennepfeffer

4 Eier

ne im heißen Olivenöl dünsten.

2. Backofen auf 225 °C (Umluft 205 °C) vorheizen. Spinat und Tomatensoße zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und evtl. etwas Cayennepfeffer pikant abschmecken.

3. Spinat in eine Auflaufform geben. Mit einem Löffel 4 Mulden hineindrücken und in jede Mulde ein Ei schlagen. Im Backofen ca. 10-15 Min. stocken lassen.

1. Spinat in einem Topf auftauen. Zwiebel abziehen und fein würfeln, Knoblauch abziehen und fein hacken. Beides in einer Pfanne

#### Tipp

Dazu passen Kartoffeln und Fladenbrot.





Foto: Bertolli

## Linsensuppe mit Minze

### Aromatisch

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min.**

**Pro Portion: ca. 196 kcal/ 821 kJ, 13 g EW, 4 g F, 27 g KH**

1 mittelgroße Zwiebel  
200 g Möhren  
1-2 EL Olivenöl,  
z. B. von Bertolli  
1 TL Tomatenmark  
200 g rote Linsen

800 ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer  
1/2 Bd. frische Minze

**1.** Zwiebel abziehen, Möhren  
schälen und beides in Würfel

schneiden. In einem Topf im heißen Olivenöl kurz andünsten. Tomatenmark und Linsen zufügen und Brühe dazugießen. Bei schwacher Hitze ca. 20 Min. kochen.  
**2.** Suppe mit einem Stabmixer

fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Minze waschen, trockenschütteln und fein hacken. Vor dem Servieren in die Suppe geben.





Foto: Biskin

## Gemüse-Couscous

### Für Gäste

**Für 6 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 75 Min.**

**Pro Portion: ca. 391 kcal/ 1643 kJ, 14 g EW, 15 g F, 50 g KH**

je 2 Möhren, Zucchini und Pastinaken  
 2 Zwiebeln  
 3 EL Pflanzenöl, z. B. Biskin  
 1 TL Kurkuma  
 1/2 TL Chilipulver  
 2 TL frischer Ingwer, gerieben  
 1 Zimtstange  
 375 ml Gemüsebrühe  
 300 g Kürbisleisch (Würfel)  
 250 g Blumenkohlrischen  
 425 g Kichererbsen a. d. Dose  
 1 Prise Safran  
 2 EL Koriandergrün, gehackt  
 2 EL Petersilie, gehackt  
 150 g Couscous  
 80 g Haferflocken  
 30 g Butter

**1.** Möhren und Pastinaken schälen, Zucchini putzen, waschen und alles würfeln. Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. In 2 EL Öl glasig anschwit-

zen. Kurkuma, Chilipulver und Ingwer zufügen und kurz weiter braten. Zimtstange, Möhren, Pastinaken und Brühe in den Topf geben und alles gut verrühren. Abgedeckt zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und im geschlossenen Topf ca. 5 Min. garen.

**2.** Kürbisleisch würfeln. Mit Blumenkohl und Zucchini in den Topf geben, weitere 10 Min. dünsten. Kichererbsen abtropfen lassen und mit Safran, Koriander und Petersilie hineingeben und im offenen Topf ca. 5 Min. fertig garen. Zimtstange herausnehmen.

**3.** Couscous und Haferflocken in einer Schüssel mit ca. 250 ml kochendem Wasser übergießen. 2 Min. ziehen lassen. Restliches Öl und Butter zufügen und mit einer Gabel auflockern. Auf den Tellern ein Couscous-Flockenbett anrichten und mit Gemüse belegen.

## Auberginentatar

### Lecker zu Fladenbrot

**Für 4-6 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + 10 Min. Kühlzeit**

**Pro Portion: ca. 63 kcal/ 262 kJ, 1 g EW, 4 g F, 4 g KH**

600 g Auberginen  
 2 Tomaten  
 1-2 Knoblauchzehen  
 1 Bd. glatte Petersilie  
 1 Btl. Salatkräuter, z. B. „Paprika-Kräuter“  
 2 EL Olivenöl, z. B. von Bertolli  
 Salz  
 Pfeffer  
 schwarze Oliven

**1.** Auberginen waschen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C) 20-25 Min. backen. Abkühlen lassen, die Haut vorsich-

tig mit einem Messer abziehen und Fruchtfleisch fein würfeln.

**2.** Tomaten waschen, vierteln, entkernen. Knoblauch abziehen. Petersilie waschen und trockenschütteln. Zum Garnieren etwas Petersilie beiseite legen. Alle Zutaten fein hacken und mit Auberginenwürfeln mischen.

**3.** Beutelinhalt Salatkräuter und Olivenöl unter den Tatar mischen. Im Kühlschrank 10 Min. ziehen lassen und evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf einer Platte anrichten und mit Oliven und Petersilie garnieren.



Foto: Bertolli



# VEGETARISCH FIT!

## Kochen und Genießen ohne Fleisch

Deutschland € 3,50 - Österreich € 4,00 - Schweiz sfr 6,50 - Norwegen € 4,75 - Italien € 4,80 - Spanien € 4,80 - Griechenland € 4,80

08/2008



# Vegetarisch FIT!

- alles zur gesunden Ernährung
- Tipps und Infos rund um den fleischlosen Genuss
- viele leckere Rezepte

Monatlich im Zeitschriftenhandel für nur € 3,50

## Jetzt im Mini-Abo testen – zum Vorzugspreis!

Sie sparen mit diesem Angebot über 30% gegenüber dem Einzelverkaufspreis!

**BESTELLADRESSE:**

**Leserservice Vegetarisch FIT**

Postfach 810640  
70523 Stuttgart  
Telefon: 07 11/72 52-269  
Telefax: 07 11/72 52-333  
E-Mail: [partner@zenit-presse.de](mailto:partner@zenit-presse.de)  
Internet: [www.vegetarischfit.de](http://www.vegetarischfit.de)

**BESTELLCOUPON:**

Bitte ausfüllen und einsenden oder faxen!

**Ich möchte VEGETARISCH FIT! testen: 3 Ausgaben zum Preis von nur € 6,90**

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Datum

Unterschrift

VF108M

Ja, ich will die nächsten drei Vegetarisch FIT!-Ausgaben für nur 6,90 € haben. Nachdem ich die dritte Ausgabe erhalten habe, kann ich 10 Tage prüfen, ob ich Vegetarisch FIT! weiter beziehen möchte. Lasse ich in dieser Zeit nichts von mir hören, erhalte ich Vegetarisch FIT! für 12 Ausgaben zum Vorzugspreis von 40,20 € (Ausland 48,00 €). Alle genannten Preise verstehen sich inkl. Versandkosten und gesetzlicher Mehrwertsteuer. Ich gehe kein Risiko ein, denn die Belieferung kann ich jederzeit durch eine kurze Mitteilung beenden. Das Geld für bereits bezahlte, aber noch nicht gelieferte Ausgaben, bekomme ich selbstverständlich zurück.

Vertrauensgarantie: Dies ist ein Angebot der PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH, Geschäftsführer Klaus Hoof, Uwe Reynartz, Julius-Hölder-Str. 47, 70597 Stuttgart, HRB 10413. Mir ist bekannt, dass ich diese Bestellung innerhalb 2 Wochen ohne Begründung bei ZENIT Pressevertrieb GmbH, Uwe Bronn, Postfach 810640, 70523 Stuttgart, auf dauerhaftem Datenträger oder durch Rücksendung der erhaltenen Hefte widerrufen kann. Diese Frist beginnt einen Tag nach der Absendung der Bestellung. Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung.

Sollte es wider Erwarten einmal zu Beanstandungen kommen, können Sie sich jederzeit unter folgender Anschrift an mich wenden:  
PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH, Heiko Christensen, Julius-Hölder-Str. 47 in 70597 Stuttgart.

## Raclettes

# Jedem sein Pfännchen

Das Schweizer Nationalgericht Raclette erfreut sich hierzulande großer Beliebtheit. Nötig dafür sind nur etwas Käse, Gemüse und was sonst noch so das Herz begehrt. Ach ja: und ein gut ausgestatteter Raclette-Grill darf nicht fehlen.

## „Raclette-Grill AMBIANCE 10“ von Tefal

### Der Großzügige



Gleich zehn beschichtete Raclette-Pfännchen hat der „Raclette-Grill AMBIANCE 10“ von Tefal zu bieten. Damit lassen sich Käse mit Tomaten, Zucchini oder Gurken in großer Runde prima genießen. Das 1350 Watt starke Gerät verfügt zudem über eine exklusive Pfännchenablage im Thermogehäuse. Auf der beschichteten Grillplatte können außerdem alle Zutaten vorgegrillt werden. Der Grill ist mit einem regelbaren Thermostat ausgestattet und in der Farbe Dunkelblau-Metallic erhältlich. *Im Fachhandel für 99,99 €.*

## „Raclettes RC 12.02.“ von petra electric

### Der Testsieger

Mit der Note Gut (2,1) wurde der Raclette-Grill von petra electric 2006 von der Stiftung Warentest bewertet. Besonders gute Beurteilungen erhielt er in den Kategorien Raclettieren, Grillen und Temperatur an den Griffen. Das Gerät verfügt über eine antihaftbeschichtete



Alu-Grillplatte, einen stufenlos einstellbaren Temperaturregler sowie acht emaillierte, ovale Raclette-Pfännchen mit wärmeisolierenden Kunststoffgriffen. *Im Fachhandel für 72,99 €.*



## „Multi-Raclette 4-in-1“ von Unold

### Der Profi

Mit dem Multi-Raclette 4-in-1 von Unold ist man immer gut gerüstet für einen gemütlichen Abend mit Freunden. Zur Ausstattung gehört nämlich auch ein Fondue-Topf mit Gabeln. Dafür ist die Grillplatte extra mit einer Aussparung versehen, in der gleichzeitig das Fondue benutzt werden kann. Raclette und leckere Käsefondues lassen sich so zusammen genießen. Damit auch nichts anbrennt, sind alle acht Raclette-Pfännchen, der Fondue-Topf und die Grillplatte hochwertig beschichtet. Die Granit-Grillplatte verfügt zudem über einen Fettablauf mit Auffangbehälter. Dazu gibt's acht Holzspatel, einen Spritzschutz für Fondue, eine Abdeckung für die Grillplatte und einen Reinigungsschaber. *Im Fachhandel für 109,99 €.*

## „Raclette2+“ von Spring

### Der Praktische

Wer lieber in kleiner Runde Käse zum Schmelzen bringt, ist mit dem „Raclette2+“ von Spring auf der sicheren Seite. Das Gerät ist mit zwei Pfännchen und zwei Spateln ausgestattet. Ideal also für den romantischen Abend zu zweit. Und wer's doch etwas größer mag: Die Module lassen sich bis zu einer Zehnerrunde erweitern. Die Grillplatte aus Aluminiumguss ist antihaftbeschichtet. Pfannenablage und Unterteil sind aus Edelstahl gefertigt. Erhältlich ist der Raclette-Grill in den Farben Schwarz, Rot und Sand. *Im Fachhandel.*







## „Raclette-Partygrill RG 2617“ von Severin Der Preissieger

Kleines Geld für Großes. Der günstige Raclette-Partygrill von Severin hat viel zu bieten: Mit einer Beheizung von 1100 Watt gehört er zum Segment der leistungsstarken Geräte. Die Gussgrillplatte sowie die acht Pfännchen sind antihaftbeschichtet und bieten reichlich Möglichkeiten, Gemüse, Reis oder Nudeln zuzubereiten. Sein hochwertiges Kunststoffgehäuse, die verchromte Blende sowie der mit blauem LED-Licht ausgestattete Temperaturregler machen den Grill zum Blickfang. Im Handel für ca. 64,99 €.



## „Raclette Expert RE 8000“ von Krups Der Wendige

Besonders wendig ist der Raclette-Grill von Krups: Die beschichtete Grillplatte aus Gusseisen lässt sich nämlich je nach Bedarf umdrehen. Die eine Seite der Wendepatte ist ohne Maserung. Ganz nach dem neuen Trend „Teppan Yaki“ (asiatische Gartechnik) lassen sich auf dem ‚heißen Tisch‘ fettarme Gerichte besonders gut zubereiten. Die andere Seite der Platte ist zu zwei Dritteln eine klassische Grillplatte und zu einem Drittel Teppan-Yaki-Grill. Das Gehäuse des Raclette besteht aus gebürstetem Edelstahl. Zur Ausstattung gehören acht beschichtete Pfännchen mit wärmeisolierten Griffen und acht Spatel. Das 1200 Watt starke Gerät ist zudem mit einem regelbaren Thermostat und einer Kontrollleuchte ausgestattet. Im Fachhandel für 119,99 €.

## Bestseller der Gesundheitsliteratur

Peter Jentschura - Josef Lohkampfer

### Gesundheit durch Entschlackung

15. Auflage

150.000  
Stück verkauft

In 9 Sprachen  
erhältlich

**Zahllose** Zivilisationskrankheiten sind Folgen menschlichen Fehlverhaltens, nicht das seines Körpers, seiner Organe oder Zellen. Das Buch vermittelt verblüffende Erkenntnisse. Den Autoren ist es gelungen, ein völlig neues Entschlackungssystem in drei Stufen zu entwickeln: Schlackenlösung, Neutralisierung, Ausscheidung. Mit dieser Methode kann jede Entschlackung ohne Fastenkrise oder Reaktionsphase durchgeführt werden.

Das Buch betrachtet Krankheit und Gesundheit aus einer ganz neuen Perspektive. Gleichzeitig bietet es eine völlig andere Sicht von Heilbarkeit und Heilung.

ISBN 978-3-933874-33-7 € 24,50

Peter Jentschura - Josef Lohkampfer

### zivilisatoselos

leben - frei von den  
Zivilisationskrankheiten unserer Zeit

Die modernen Zivilisationskrankheiten gelten z.Z. als unheilbar. Nach den Autoren dieses Buches gibt es allerdings sehr wohl Möglichkeiten zu ihrer Vermeidung als auch zu ihrer Überwindung. Am Beispiel von 60 am häufigsten auftretenden Krankheiten erklären die beiden Autoren logisch und verständlich deren Ursachen und weisen gleichzeitig anhand verblüffender Erkenntnisse und Erfolge der Naturheilkunde den Weg aus dem Irrgarten der Zivilisations-

2. Auflage

ISBN 978-3-933874-30-6 € 39,50

Verlag Peter Jentschura - D-40163 Münster  
Telefon: +49 (0) 2536 - 34 29 00  
www.verlag-jentschura.de

Kneten, ausrollen, füllen und aufrollen – das klingt nicht nur einfach, sondern ist es auch. Wie kinderleicht ein herbstlicher Strudel gelingt, zeigen Ihnen unsere Köche von Campus Culinarius.

# Im Nu aufgerollt

Foto: M. Anselm



# Strudel mit Pilz-Reis-Füllung

**Ergibt 3 kleine oder 1 großen Strudel**  
**Zubereitungszeit: ca. 25 Min. + 12 Std.**  
**Kühlzeit + 20 oder 30 Min. Backzeit**  
**Pro Strudel bei 3 Stück: ca. 807 kcal/**  
**3377 kJ, 24 g EW, 35 g F, 88 g KH**

## Teig

180 g Mehl

2 Eier

2 EL Öl

Salz

## Füllung

200 g Reis

200 g Pilze der Saison

2 Schalotten

1 halbe Lauchstange

1 Möhre

1 EL Öl

3 EL Mandelblättchen

2-3 EL Crème fraîche

2 Eigelb

80 g Semmelbrösel

Salz, Pfeffer

## Außerdem

flüssige Butter zum Fetten

Backpapier

## Tipps von den Profis

- Kneten Sie den Strudelteig immer mit den Händen, nie mit der Küchenmaschine!
- Der Strudelteig wird besonders elastisch, wenn Sie ihn ohne Eier zubereiten.
- Wenn Sie 1 EL Essig unter den Teig kneten, reißt der Teig nicht so leicht ein.
- Legen Sie den Strudel immer mit der Nahtstelle nach unten aufs Backblech!
- Der Strudel bekommt eine glänzende Oberfläche, wenn Sie ihn kurz vor Ende der Backzeit mit Kondensmilch bestreichen.



## Kochen mit Profis

Alexander Neuburger und Frank Leupold von Campus Culinaris zeigen auf diesen Seiten ihr ganzes Können. Mit den einzelnen Steps können Sie das Gericht ganz leicht nachkochen.



**1.** Mehl auf die Arbeitsfläche geben, eine Mulde hineindrücken. Eier, Öl, 1 Prise Salz und 2 EL Wasser in die Mulde geben. Alles mit den Händen zu einem Teig verarbeiten und in Folie gewickelt ca. 12 Std. kühl stellen.

**2.** Für die Füllung Reis garen. Pilze putzen und mit einem feuchten Tuch abreiben

**3.** Pilze in Scheiben schneiden und in Öl anbraten. Schalotten abziehen und fein würfeln. Möhren und Lauch waschen und sehr klein schneiden.

**4.** Schalotten, Möhren, Lauch und Mandeln dazugeben und kurz durchschwen-

ken. Reis, Semmelbrösel und Eigelbe dazugeben und gut mischen. Crème fraîche unterrühren. Salzen und pfeffern.

**5.** Backofen auf 190 °C (Umluft 170 °C) vorheizen. Teig auf einem Küchentuch ausrollen. Mit flüssiger Butter bestreichen. Füllung auf einer Seite darauf verteilen.

**6.** Mit Hilfe des Küchentuches den Teig von der Seite her aufrollen. Dabei das Tuch immer etwas zurückziehen. Strudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und mit flüssiger Butter bestreichen. Im Backofen kleine Strudel ca. 20 Min. oder großen Strudel ca. 30 Min. backen.

# Pfannen-Hits für jeden Tag

Reispfanne, Rösti und Polenta sehen sich danach, heiß gebrutzelt aus der Pfanne zu hüpfen. Wir haben gleich sechs originelle Rezept-Vorschläge parat. Da läuft Ihre Pfanne garantiert heiß.

## Reispfanne mit Pilzen

### Gelingt leicht

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 35 Min.**

**Pro Portion: ca. 412 kcal/ 1724 kJ, 10 g EW, 13 g F, 63 g KH**

25 g getrocknete Mu-Err-Pilze

300 g Reis

200 g Champignons

125 g Austernpilze

1 Zwiebel

2 Möhren

1/2 Stange Lauch

1 Knoblauchzehe

5 EL Rapskernöl,

z. B. von Teutoburger Ölmühle

Salz, Pfeffer

**Nach Geschmack**

Petersilie, gehackt

Koriander

**1.** Mu-Err-Pilze waschen und in reichlich Wasser ca. 15 Min. kochen. Reis nach Packungsanweisung zubereiten.

**2.** Inzwischen Champignons und Austernpilze putzen, mit einem feuchten Tuch abreiben. Champignons in Scheiben, Austernpilze in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Möhren und Lauch putzen, Möhren in Stifte, Lauch in Streifen schneiden.

**3.** Mu-Err-Pilze abtropfen lassen und klein schneiden. Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch darin andünsten. Gemüse und Pilze zugeben und rundum anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie und Koriander würzen. Reis abgießen, abtropfen lassen und unter die Pilze heben.

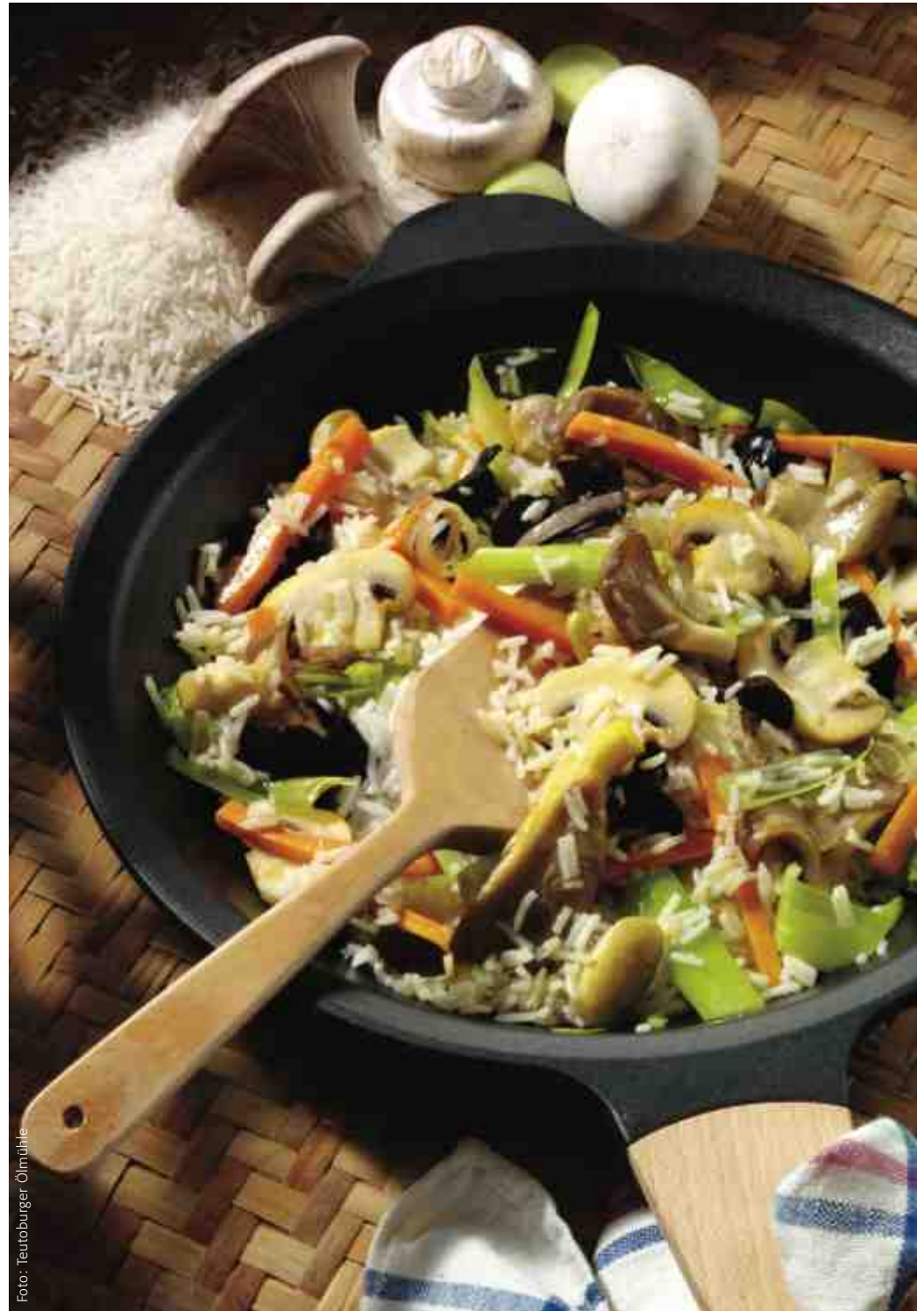


Foto: Teutoburger Ölmühle





Foto: Rama

## Rösti mit gemischtem Gemüse

### Wenn's schnell gehen soll

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 35 Min.**

**Pro Portion: ca. 421 kcal/ 1756 kJ, 10 g EW, 21 g F, 45 g KH**

#### Gemüse

2 Zucchini  
1 gelbe Paprika  
1 rote Paprika  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Bd. Schnittlauch  
Salz, Pfeffer  
2 EL Pflanzencreme  
250 ml Sahne-Soße,  
z. B. Cremefine „Tomate & Ricotta“ (alternativ: Sahne)

#### Rösti

1 kg mehlig kochende  
Kartoffeln  
1 Zwiebel  
1/2 Bd. Thymianblättchen  
3 EL Pflanzencreme

**1.** Zucchini und Paprika waschen, putzen und entkernen. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Alles sehr fein würfeln. Schnittlauch waschen, trockentupfen und in

feine Röllchen schneiden.

**2.** Pflanzencreme in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel und Knoblauch bei mittlerer Hitze darin dünsten. Nach ca. 3 Min. Zucchini und Paprika zufügen und ca. 10 Min. mitdünsten. Sahne-Soße dazugießen, mit Salz und Pfeffer nachwürzen und warm stellen.

**3.** Kartoffeln schälen, Zwiebel abziehen. Thymian waschen, trockentupfen und Thymianblättchen von den Stielen zupfen. Kartoffeln und Zwiebel grob reiben, Thymian dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Flüssigkeit aus der Kartoffelmasse herausdrücken und 8 flache Küchlein formen.

**4.** Pflanzencreme in einer Pfanne erhitzen, Rösti darin von beiden Seiten knusprig braten und auf warme Teller legen. Mit Gemüsebeilage angerichtet und mit Schnittlauch bestreut servieren.

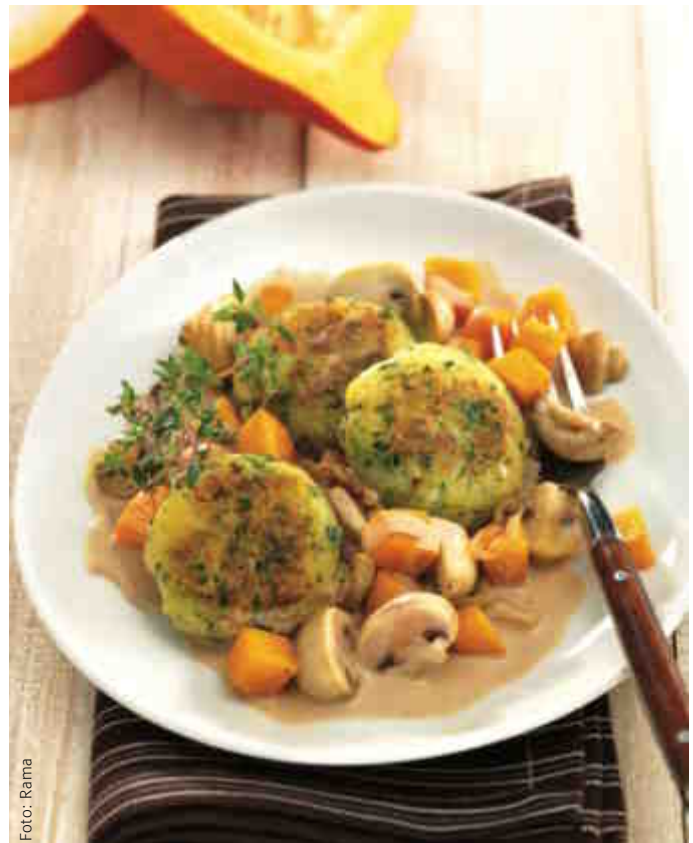


Foto: Rama

## Kartoffelplätzchen mit Kürbis-Champignon-Gemüse

### Braucht Zeit

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 60 Min.**

**Pro Portion: ca. 379 kcal/ 1572 kJ, 10 g EW, 21 g F, 37 g KH**

#### Kartoffelplätzchen

500 g Pellkartoffeln,  
vom Vortag  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2-3 EL Paniermehl  
1 TL getr. Thymian  
2-3 EL Petersilie, gehackt  
Salz  
Pfeffer, frisch gemahlen  
3 EL Pflanzencreme

#### Kürbis-Champignon-Gemüse

1 kg Hokkaido-Kürbis  
200 g Champignons  
1 Zwiebel  
2 EL Pflanzencreme  
250 ml Sahne-Soße,  
z. B. Cremefine „Pilz & Weißer Balsamico“ (alternativ: Sahne)

**1.** Kartoffeln schälen, mit einem Kartoffelstampfer stampfen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Kartoffeln, Zwiebel, Knoblauch, Paniermehl, Thymian und Petersilie mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pflanzencreme in einer Pfanne erhitzen und Plätzchen bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 5 Min. braten.

**2.** Fürs Gemüse Kürbis putzen, entkernen und in Würfel schneiden. Pilze putzen und halbieren. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Pflanzencreme in einer Pfanne erhitzen, Kürbis und Pilze darin anbraten, Zwiebeln dazugeben und zugedeckt ca. 15 Min. schmoren. Sahne-Soße dazugeben und einmal aufkochen. Zu den Plätzchen servieren.

# Gemüse-Dinkel-Pfanne

## Aromatisch-würzig

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 60-70 Min.**

**Pro Portion: ca. 490 kcal/ 2052 kJ, 17 g EW, 26 g F, 47 g KH**

2 mittelgroße Zwiebeln  
5 EL feines Rapsöl  
250 g Dinkel ganz  
625 ml Gemüsebrühe  
ca. 1/2 Töpfchen Minze  
250 g Vollmilch-Joghurt  
1 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1-2 EL Rapsöl kaltgepresst  
400 g Mangold  
400 g Tomaten  
100 g deutscher Feta

**1.** Zwiebeln abziehen und fein würfeln. 2 EL feines Rapsöl in einem Topf erhitzen und Hälfte der Zwiebeln darin glasig dünsten. Dinkel zufügen, kurz mitdünsten und mit 500 ml Brühe ablöschen. Aufkochen und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 50-60 Min. garen.

**2.** Inzwischen Minze waschen, trockenschütteln und, bis auf et-

was zum Garnieren, in feine Streifen schneiden. Joghurt mit Zitronensaft, Minze, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Rapsöl auf die Joghurtsoße träufeln und leicht verrühren.

**3.** Mangold putzen, waschen und Stiele schräg in Stücke schneiden. Blätter in Streifen schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen und vierteln. Restliches Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und übrige Zwiebeln darin glasig dünsten. Tomaten und Mangoldstiele zufügen und alles ca. 3 Min. braten. Mit restlicher Brühe ablöschen, Mangoldblätter zugeben und zugedeckt ca. 3 Min. schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen und Dinkel unterheben. Feta zerbröckeln und über die fertige Gemüsepfanne streuen. Mit Minze garnieren und mit Joghurtsoße servieren.



## Polenta-Lauchsnitten auf Tomatenragout

### Raffiniert & einfach

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 35 Min.**

**Pro Portion: ca. 382 kcal/ 1602 kJ, 10 g EW, 10 g F, 16 g KH**

400 ml Milch  
400 ml klare Brühe  
100 g Lauchstreifen  
40 g Butter  
200 g Polenta-Maisgrieß  
1 Ei  
Kräutersalz  
Pfeffer  
etwas Bratöl  
2 Gläser Tomatensoße,  
z. B. Toscana von Rapunzel

Bend das Ei unter die Masse rühren. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

**2.** Ein Backblech einölen und Polenta ca. 2 cm gleichmäßig darauf streichen. Abgekühlte Masse in gleich große Dreiecke oder Quadrate schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Polentaschnitten darin goldbraun ausbacken. Tomatensoße erhitzen und zu Polentaschnitten servieren.

### Tipp

Dazu einen frischen Salat reichen.

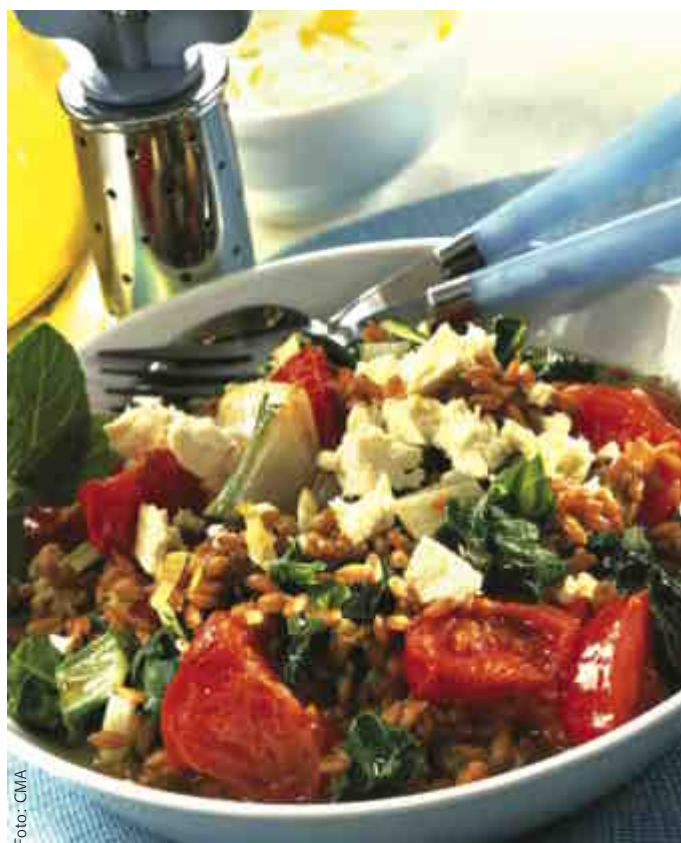


Foto: CWA



## Reispfanne mediterran

### Gelingt leicht

**Für 2 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**Pro Portion: ca. 566 kcal/2384**

**kJ, 21 g EW, 27 g F, 60 g KH**

1 grüne Paprika  
1 kleine Gemüsezwiebel  
1 Zucchini  
125 g Schafskäse  
je 10 grüne Oliven  
und schwarze Oliven  
2 EL Speiseöl  
125 g Langkorn-Reis,  
z. B. von Uncle Ben's  
1 P. stückige Tomaten (400 g)  
250 ml Gemüsebrühe  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver  
1 P. TK-Kräuter der Provence

**1.** Paprika halbieren, putzen, entkernen und waschen. Zwiebel abziehen und beides in Würfel schneiden. Zucchini waschen, putzen und in halbe Scheiben, Schafskäse in Würfel, Oliven in Scheiben schneiden.

**2.** Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Gemüse darin andünsten, Reis einstreuen, Tomaten und Brühe angießen und ca. zehn Min. garen.

**3.** Schafskäse und Oliven unter die Reispfanne mischen, mit Gewürzen pikant abschmecken und nach Wunsch mit frischen Kräutern garniert servieren.



Foto: Uncle Ben's

## Trockenfrüchte

## Superkraft zum essen

Sie sind die wahren Helden des Vorratsschranks: runzlige Rosinen, Aprikosen und Feigen. So unscheinbar diese Trockenfrüchte auch aussehen mögen – in ihnen stecken Nährstoffe in geballter Form. Darum sollten die Kraftpakete auf keinem Speiseplan fehlen.

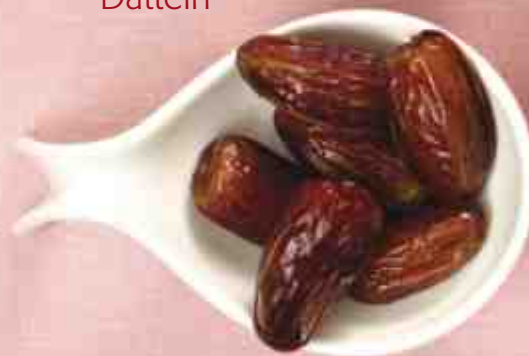
Cranberries



Aprikosen



Datteln



Pflaumen



Feigen



Rosinen





Kaum gepflückt, geht es für manche Aprikosen, Pflaumen oder Trauben heiß her – nämlich jene, aus denen leckere Trockenfrüchte entstehen sollen. Nach der Ernte kommen sie zuerst auf ein Rüttelsieb und werden kräftig hin und her geworfen bis Schmutz, Stiele und Blätter abfallen. Früchte, wie zum Beispiel Trauben, müssen anschließend in einer Mischung aus Pottasche und Öl baden. Dadurch weicht die natürliche Wachsschicht ihrer Schale auf. Das anschließende Trocknen erfolgt entweder in hochmodernen Trocknungsanlagen oder ganz natürlich in der Sonne. Letztere Methode ist zeitaufwendiger, wird aber vor allem von Herstellern biologischer Trockenfrüchte bevorzugt. Beiden Verfahren ist gemeinsam, dass sie den Früchten nach und nach das Wasser entziehen. Am Ende enthält das Obst nur noch knapp zwanzig Prozent Feuchtigkeit.

### Konzentrierte Nährstoffe

Durch den Wasserverlust steigt der Vitamin- und Mineralstoffgehalt in den Früchten prozentual an. Verglichen mit 100 Gramm frischen Aprikosen enthalten die getrockneten Früchte ungefähr das Fünf- bis Zehnfache an Nährstoffen. Besonders hoch ist der Gehalt an Eisen. Außerdem warten die Früchte mit reichlich Kalium, Phosphor, Magnesium und B-Vitaminen auf. Nur das hitzeempfindliche Vitamin C sinkt im Laufe des Trocknungsprozesses. Durch den hohen Gehalt an Kohlenhydraten liefert das Dörrobst schnell verwertbare Energie für zwischendurch und sorgt mit vielen Ballaststoffen für eine gesunde Verdauung. Süßigkeiten und zuckerhaltigen Backwaren ist das natürliche Naschwerk schon allein durch seinen hohen Nährstoffgehalt vorzuziehen. Doch auch hier sollte der Verzehr maßvoll sein! Die süßen Früchte sind nämlich wahre Kalorienbomben.

### Besser ungeschwefelt

Durch den Trocknungsprozess verändern sich nicht nur die Inhaltsstoffe der Früchte, sie nehmen auch eine bräunliche Farbe an. Um dies zu verhindern und das leicht verderbliche Obst zu konservieren, greifen viele Hersteller auf Schwefelung zurück. Manche Menschen reagieren darauf mit

Kopfschmerzen und Übelkeit. Deshalb rät die Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu einer Schwefelung von höchstens 50 Milligramm pro Kilogramm. In vielen Trockenfrüchten liegen die Konzentrationen allerdings weitaus höher. Hersteller biologischer Waren verzichten ganz auf Schwefel. Die Früchte fallen durch eine dunklere Färbung auf. Auch um Ungeziefer abzuwehren kommen bei Bio-Trockenfrüchten nur mechanische und thermische Verfahren wie Schockgefrieren oder Druckbehandlung in Frage. Die chemische Behandlung ist tabu.

## Cranberries

### Schutz für die Harnwege

Herbsüße Cranberries sind die Spezialisten unter den Trockenfrüchten. Sie enthalten ganz besondere sekundäre Pflanzenstoffe, die so genannten Proanthocyane. Diese verhindern, dass sich Bakterien an den Schleimhäuten der Harnwege anhaften können und somit einfach mit dem Harnfluss ausgeschwemmt werden. Dadurch können keine Infektionen an Blase oder Niere entstehen. Zur Vorbeugung von Harnwegsinfekten ist der regelmäßige Verzehr von getrockneten Cranberries oder Cranberry-Saft empfehlenswert.

## Aprikosen

### Zellschutz von innen

Getrocknete Aprikosen haben einen hohen Gehalt an Vitamin A und dessen Vorstufe Beta-Karotin. Bereits 25 Gramm der honigsüßen Früchte decken den Tagesbedarf an Vitamin A eines Erwachsenen. Dadurch sorgen sie für gutes Sehen bei Nacht, geregelte Zellteilung und ein funktionierendes Abwehrsystem. Beta-Karotin ist für die orangerote Farbe der Aprikosen verantwortlich. Der sekundäre Pflanzenstoff schützt Zellen und Gewebe vor dem Angriff schädlicher freier Radikale und der Entstehung von Krebs. Daneben liefern Aprikosen sehr viel Kalium, Eisen und B-Vitamine.

## Datteln

### Energie für zwischendurch

Die süßen Früchte der Dattelpalme weisen einen hohen Anteil schnell verwertbarer Kohlenhydrate – das heißt Zucker – auf. Dadurch sind sie der optimale Snack, wenn

Konzentration und Leistung gefordert sind. Besonders Sportler können von der schnellen Energie der kleinen Powerpakete profitieren, denn sie füllen leere Kohlenhydratspeicher schnell wieder auf. Der Mineralstoff Kalium, spielt außerdem eine wichtige Rolle im Wasserhaushalt sowie beim Säure-Basen-Gleichgewicht.

## Pflaumen

### Sanfte Verdauungshelfer

Pflaumen enthalten von allen Trockenfrüchten die meisten Ballaststoffe. Dadurch sind sie auf vielfache Weise für den Körper nützlich: Sie regulieren sanft die Verdauung, binden giftige Substanzen im Darm, senken den Cholesterinspiegel und halten den Blutzuckerspiegel konstant. Außerdem führt ihr Genuss zu einem Sättigungsgefühl und zügelt so auf natürliche Weise den Appetit. Neben dem gesunden Ballast enthalten Pflaumen reichlich Vitamin B1, B2, B3 und B6. Diese Gruppe von Vitaminen spielt eine bedeutende Rolle für das Nervensystem.

## Feigen

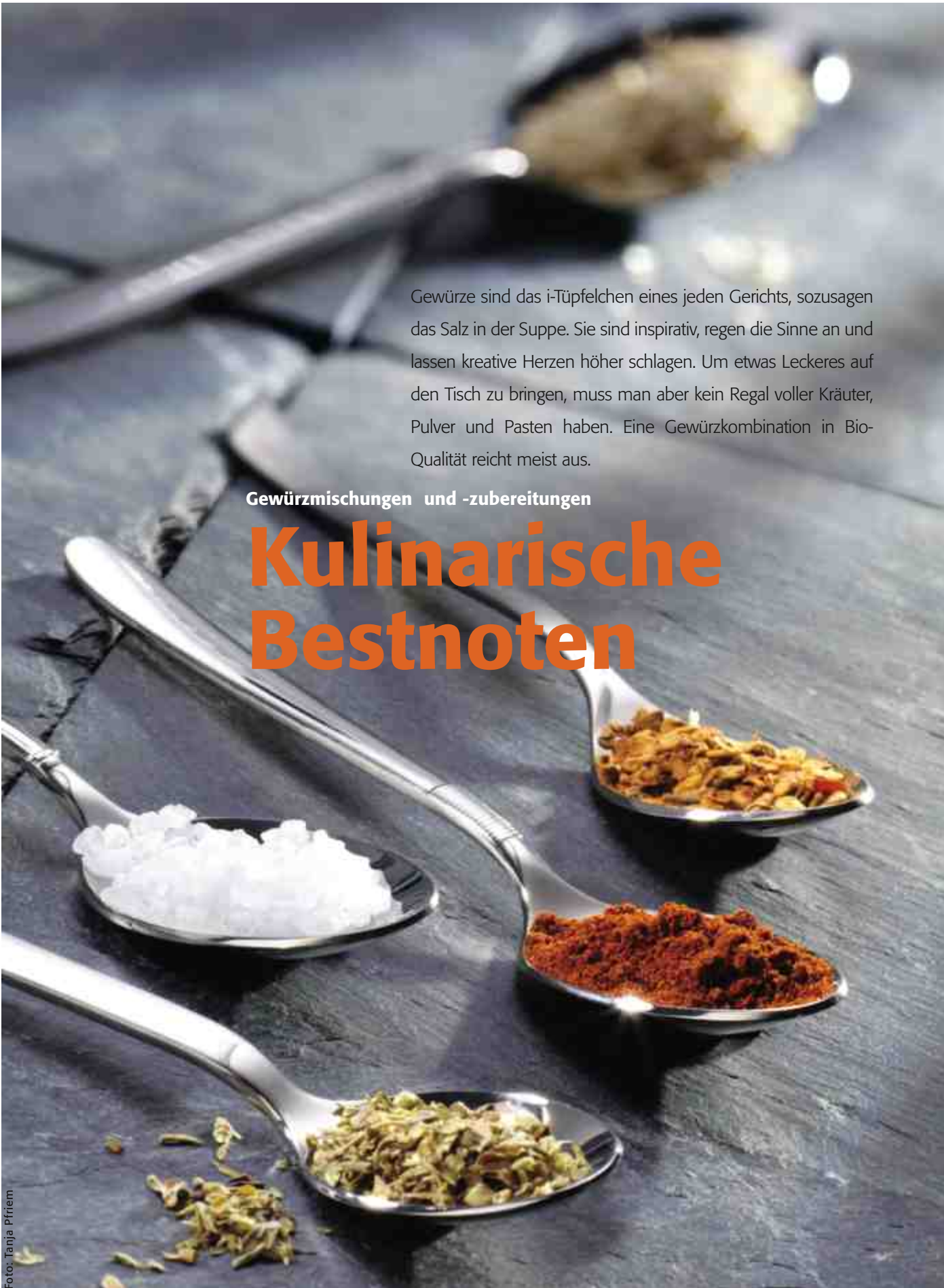
### Gut für Blut und Knochen

Feigen sind gute pflanzliche Lieferanten für Calcium. 100 Gramm der zuckersüßen Früchte versorgen den Körper eines Erwachsenen mit rund einem Viertel des täglichen Calciumbedarfs. Calcium ist die Bausubstanz von Knochen und Zähnen. Außerdem ist es an der Blutgerinnung und der Reizübertragung an Muskel- und Nervenzellen beteiligt. Zusätzlich enthalten Feigen sehr viel Eisen, dem Mineralstoff, der für den Sauerstofftransport im Blut verantwortlich ist.

## Rosinen

### Kleine Kraftpakete

Getrocknete Trauben enthalten reichlich Calcium und Phosphor, beides wichtige Substanzen des Knochenstoffwechsels. Darüber hinaus enthalten die kleinen Früchte reichlich leicht verwertbare Energie, Eisen und B-Vitamine. Der Begriff „Rosine“ ist übrigens eine Sammelbezeichnung für die getrockneten Weinbeeren verschiedener Rebsorten. Die hellen Sultaninen sind das Produkt aus der weißen, dünnhäutigen Sultana-Traube. Korinthen gewinnt man aus der dunklen Traubensorte „Schwarze Korinthe“.



Gewürze sind das i-Tüpfelchen eines jeden Gerichts, sozusagen das Salz in der Suppe. Sie sind inspirativ, regen die Sinne an und lassen kreative Herzen höher schlagen. Um etwas Leckeres auf den Tisch zu bringen, muss man aber kein Regal voller Kräuter, Pulver und Pasten haben. Eine Gewürzkombination in Bio-Qualität reicht meist aus.

Gewürzmischungen und -zubereitungen

# Kulinarische Bestnoten



## Klare Vorteile

Gewürzmischungen sind vor allem eins: bequem und praktisch. Mit ihnen hat man auf die Schnelle stets das gewünschte Aroma parat. Aufwendiges Würzen und Abstimmen der einzelnen Komponenten gehören damit der Vergangenheit an. Denn: In den Fertigmischungen ist schon alles perfekt aufeinander abgestimmt – Kräuter, Gewürze, getrocknete Pflanzenteile, Samen und diverse Wurzeln und Pulver. Viele Gläser und Dosen im Gewürzregal werden somit überflüssig. Teure exotische Feinschmecker-Spezialitäten müssen nicht extra zugekauft werden.

Auch Profis greifen hin und wieder zur aromatischen Fertigmischung für jede Gelegenheit. Wer kann es ihnen verdenken?! In den Mischungen sind nämlich oft auch seltene Kräuter und Gewürze wie Myrtenblätter oder Kubebenpfeffer enthalten. Diese sind einzeln oft schwer und nur in kleinen Mengen auf dem Markt zu finden. Vor allem aber gibt es Gewürzmischungen inzwischen in Bio-Qualität und für fast alle Zwecke: vom Salat über Kartoffel- und Pastagerichte bis hin zu Wurzelgemüse. Und das ist besonders lecker. Unglaublich aromatisch schmecken beispielsweise Bratkartoffeln mit „Gaumenschmaus“ von Herbaria. Ein

schönes, kräftiges Aroma erhält ein gemischter Salat zum Beispiel mit dem „Salatgewürz“ von Sonnentor.

Die Äbtissin Hildegard von Bingen war im Mittelalter als Visionärin, Naturheilkundlerin und Mystikerin bekannt. Ihre ganzheitliche Naturheilkunde ist auch heute noch sehr populär, vor allem ihre Kenntnisse über Kräuter. Einige Firmen stellen nach überlieferten Rezepturen Hildegards von Bingen diverse Gewürzmischungen her. Erhältlich sind auch Tees und Plätzchen.




## Unterschiede

Was viele Verbraucher nicht wissen: Das deutsche Lebensmittelgesetz unterscheidet zwischen „Gewürzmischungen“ und „Gewürzzubereitungen“. Gewürzmischungen enthalten nur Kräuter und Gewürze. Gewürzzubereitungen hingegen bestehen zu mindestens 60 Prozent aus Gewürzen, dürfen aber auch bis zu fünf Prozent Kochsalz enthalten. Dazu können weitere geschmacksgebende Zutaten drin sein. Bei Produkten in Bio-Qualität sind das neben Meersalz Rohrzucker, Hefe oder Molkepulver. In konventionellen Zubereitungen können außerdem noch Aromastoffe, Bindemittel und Geschmacksverstärker (Glutamat) stecken.

## Bio ist Standard

Für Naturkost- und Reformhaushersteller ist nicht nur die Zusammenstellung der einzelnen Komponenten eine Herausforderung. Für Bio-Produkte gibt es auch andere Regeln als für handelsübliche Ware. So dürfen Bio-Gewürze im Gegensatz zu konventionellen Produkten nicht bestrahlt werden. Bei herkömmlichen Gewürzen soll die Behandlung mit ionisierten Strahlen die Verkeimung mit Bakterien und Pilzen stoppen beziehungsweise verhindern. Bio-Firmen setzen statt dessen auf unbedenkliche Verfahren wie die Behandlung mit Wasserdampf. Zusätzlich legt man eine größere Sorgfalt bei der Auswahl der Rohstoffe an den Tag. Zum Routineprogramm gehören zudem Untersuchungen auf Restfeuchte und Aflatoxine (natürlich vorkommende Pilzgifte).

Weitere Pluspunkte: Die Zutaten kommen aus kontrolliert biologischem Anbau und werden oft fair gehandelt. Das bringt sowohl den Verbrauchern wie auch den Bauern den größten Nutzen. Im konventionellen Handel dagegen gibt es Massenware zum Billigpreis. Das ist vor allem durch wenig Konkurrenz am Markt sowie intensiven Anbau unter Einsatz von Pestiziden und eine karge Entlohnung der Arbeitskräfte möglich.

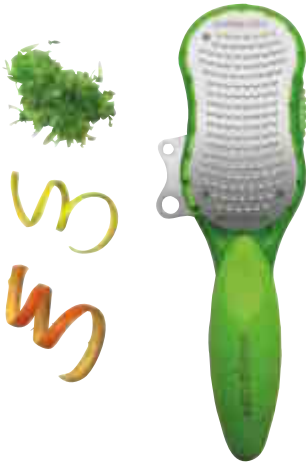
Hersteller/ Produkt	erhältlich	Menge/ Preis	hergestellt aus/ besteht aus	Geschmack/ Besonderheiten
 Herbaria „Gaumenschmaus“	Bioladen, gourmondo.de, Supermarkt	100-g-Dose/ ca. 6,79 €	Steinsalz, Paprika, Zwiebeln, schwarzer Pfeffer, Borretschkraut, Knoblauch, Wacholder, Koriander	schön würzig-aromatisch; sehr lecker; für Kartoffelgerichte wie Bratkartoffeln, Gratin, Suppen u.v.m.
 Sonnentor „Basenkräuter“	Bioladen, sonnentor.at	35-g-Packung/ 2,95 €	Fenchel, Karotten, rote Rüben, Thymian, Bärlauch, Brennnessel, Holunderblüten, Koriander, Süßholz, Anis, Löwenzahnblätter, Rosmarin, Salbei, Quendel, Käsepappel, Rooibos, Kamille, Lapacho-Rinde WS, Ysop, Krauseminze, Zitronenmelisse, Zinnkraut, Brombeerblätter, Grüner Hafertee, Spitzwegerich, Estragon, Queckenwurzel, Tausendgüldenkraut, Mutterkümmel, Chili, Nelken, Schwarzkümmel, Piment	bekömmliche, stoffwechselanregende Kräuter-Gewürzmischung; ideal für Suppen, Salate, Gemüse- und Nudelgerichte; sparsam dosieren
 Gewürzmühle Brecht „Tofugewürz“	Reformhaus	35-g-Glas/ 2,50 €	Bohnenkraut, Basilikum, Piment, Muskatnuss, Knoblauch, Kümmel, Chili	ideal zum Zubereiten von pikanten Bratlingen und Aufläufen aus Getreide, Gemüse und Hülsenfrüchten; verleiht allen Tofugerichten einen aromatischen Geschmack

	Hersteller/ Produkt	erhältlich	Menge/ Preis	hergestellt aus/ besteht aus	Geschmack/ Besonderheiten
	Lebensbaum „Pikante Gewürz- mischung“	Bioladen	30-g- Packung/ 2,99 €	Lauch, Thymian, Petersilie, Sellerie- blatt, Zwiebel, Majoran, Basilikum, Pastinake, Karotte, Sellerieknolle, Fenchel, Koriander	aromatisch-würzig, mit pikanter Schärfe; für Salatsoßen, Gemüse, Mozzarella und pikante Kräuter- sahnesoßen
	Herbaria „Wilde Hilde“	Bioladen, gourmondo.de, Supermarkt	100-g- Dose/ ca. 7,39 €	Steinsalz, Rohrohrzucker, Paprika- flocken, klare Brühe, Sesam, schwarzer Pfeffer, Ysop, Süßholz, Schnittlauch, Oregano, Myrte, Petersilie, Dill	sehr aromatisch & lecker; Mischung für Salate der neuen deutschen Küche; anregend für alle fünf Geschmackssinne: süß, salzig, sauer, bitter und scharf
	Sonnentor „Salatgewürz“	Bioladen, sonnentor.at	35-g- Packung/ 2,09 €	Estragon, Dill, Oregano, Basilikum, Rosmarin, Liebstöckel, Thymian, Melisse, Kümmel, Fenchel, Anis, Majoran, Bärlauch	kräftig-würziges Aroma; verleiht Salatmarinaden einen vollen Kräuter-Gewürzgeschmack; ermöglicht eine leichtere Verdauung von Rohkost-Salaten
	Lebensbaum „Pastagewürz“	Bioladen	30-g- Packung/ 2,99 €	Basilikum, Oregano, Tomatenpaprika, Zwiebel, Petersilie, Sellerieblatt, Knoblauch, Schnittlauch	schmeckt würzig, frisch-aromatisch; für würzige Pastagerichte; verfeinert auch Tomatensoßen und -suppen, Pizza
	Gewürzmühle Brecht „Bärlauch- Frühlingskräuter“	Reformhaus	15-g- Glas/ 1,70 €	Bärlauch, Petersilie, Dill, Bohnen- kraut, Zitronenschalen, Pfeffer	leichte Knoblauchnote; prima zum Würzen von Salaten, Dips, Gemüse- gerichten, Suppen und Soßen
	Herbaria „Kürbiskönig“	Bioladen, gourmondo.de, Supermarkt	90-g- Dose/ ca. 7,49 €	Kokos, Steinsalz, Rohrohrzucker, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma, Paprika, Zimt, Kreuzkümmel, Koriander, Kardamom, schwarzer Pfeffer, Vanille, Cayennepfeffer	tolles, leicht exotisches Aroma; ideal für Kürbisgerichte; passt zu Karotten, Zucchini und Wurzelgemüse
	Sonnentor „Lauch-Reigen“	Bioladen, sonnentor.at	20-g- Packung/ 2,68 €	Schnittlauch geschnitten, Bärlauch, Schnittlauchblüten, Knoblauch, Bärlauchblüten, Ringelblumenblüten- blätter	würzig-lauchige Kräutermischung; für Suppen, Salate, Soßen, Aufstriche u.v.m.
	Gewürzmühle Brecht „Hildegard- Kräuter“	Reformhaus	12,5-g- Glas/ 2,30 €	Basilikum, Bohnenkraut, Liebstöckel, Ysop, Quendelkraut, Majoran, Knoblauch, Petersilie, Galgantwurzel	Mischung nach den Empfehlungen von Hildegard von Bingen; schmeckt würzig-aromatisch; ideal für alle herzhaften Gerichte
	Lebensbaum „Quarkgewürz“	Bioladen	30-g- Packung/ 2,99 €	Schabzigerklee, Dillspitzen, Kerbel, Lauch, Knoblauch, Kapuzinerkresse, Liebstöckel, Basilikum	angenehm mild würzig; zum Würzen von Quark und Käse; zur Verfeinern von Sahnesoßen; gibt Aufläufen die richtige Würze



## Platzsparend

Dieser Küchenhelfer findet in jeder Küche seinen Platz. Der originale Topfunter-setzer „Propeller“ von menu lässt sich nämlich wie ein Fächer auseinander- und zusammenklappen. Dadurch kann er platzsparend nach Gebrauch verstaut werden. Er besteht aus hitzebeständigem Silikon und ist in 17 Trendfarben erhältlich. *Im Haushaltsfachhandel für ca. 14,95 €*



### Eine für alles

Die „Multi-Zitrusreibe“ von microplane hat viele Seiten. Sie vereint drei Geräte in einem: Sie ist Zester-Reibe, Fadenschneider und Einkerber. Feine Streifen, geriebene Schale und das Abziehen von Orangenhaut gehen damit leicht von der Hand. Der Gerätegriff aus weichem Kunststoff liegt angenehm in der Hand. Eine Fingermulde sorgt außerdem für sicheren Halt. Erhältlich ist der peppige Helfer in den Farben Grün, Orange und Gelb. *Im Haushaltsfachhandel für 21,95 €*

## Küchentipp



### Reisreste

Gegarten Reis können Sie im Glas oder in Frischhaltefolie zirka fünf bis sechs Tage im Kühlschrank aufbewahren. Tiefgekühlt hält er sich sogar bis zu acht Monate. Wenn Sie ihn mit 3-5 EL Wasser in einer Pfanne zugedeckt bei kleiner Hitze erwärmen, schmeckt er wieder wie frisch gekocht.



## Kreatives Chaos

Wer meint, Ökotextilien seien langweilig, der irrt. Bestes Beispiel dafür ist das neue Wachtuch „Rabatt“ von Gudrun Sjöden. Es ist aus ökologischer Baumwolle gefertigt und präsentiert sich im blumigen Muster. Das farbenfrohe Tischtuch lässt sich leicht reinigen: einfach drüberwischen, fertig! „Rabatt“ ist polyethanbeschichtet mit halbmatter Oberfläche. Das Tuch gibt's in drei Größen sowie in den Farben Halbgebleicht, Dunkeltürkis und Lindgrün. 145 x 150 cm für 47 €, 145 x 200 cm für 59 € und 145 x 250 cm für 69 € erhältlich unter [www.gudrunsjoden.de](http://www.gudrunsjoden.de)



## Durchgestylt

In schicker Edelstahloptik präsentiert sich der neue Zwei-Scheiben-Toaster der „Electro-Line“ aus dem Hause Spring. Mit seinem kühlen Design passt er sich dem modernen Loft-Lifestyle und der offenen Küche perfekt an. Aber auch seine einfache Bedienung überzeugt. Das Gerät ist mit einer Aufwärm-, Auftau- und Stopptaste sowie 7-Stufen-Bräunungsregler und Hitzeschutzisolierung ausgestattet. Außerdem verfügt der Toaster über zwei extrabreite Toastschlitze, worin auch Bagels ihren Platz zum Bräunen finden. Für gleichmäßig krosses Brot sorgt die automatische Brotzentrierung. *Im Fachhandel für 59 €*



# Veggie-Quiz

## 1. Einfach lecker!

Smoothies sind das Trendgetränk des Jahres. Doch was ist besonders typisch für einen Smoothie?

- S** Dass er nur zimmerwarm getrunken wird.  
**N** Dass er cremig und sämig schmeckt.  
**P** Dass er immer Banane als Grundsubstanz enthält.

## 2. Aus Weizen

Welches beliebte Produkt für die vegetarische Küche wird aus Weizeneiweiß hergestellt und dient häufig als „Fleischersatz“?

- M** Lopino  
**P** Tofu  
**U** Seitan



## 3. Bedrohte Knolle

Über eine besonders beliebte und leckere Kartoffelsorte war vor einigen Jahren viel in den Medien zu lesen. Sie sollte einfach vom Markt verschwinden und nicht mehr angebaut werden. Um welche Sorte handelt es sich?

- D** Linda  
**E** Nicola  
**I** Granola



## 4. Besser ohne

Wenn Menschen das Getreideeiweiß Gluten nicht mehr vertragen und allergisch darauf reagieren, spricht man von Zöliakie. Welches Getreide enthält kein Gluten und ist daher für Betroffene gut geeignet?

- S** Weizen  
**E** Hirse  
**L** Dinkel



## 5. Ein Hauch von Knoblauch

Die indische Küche verwendet viele ausgefallene Gewürze. Sehr beliebt und weit verbreitet ist ein unangenehm riechendes Gewürz, das anstelle von Knoblauch verwendet wird. Wie ist der zudem sehr ausgefallene Name?

- B** Hexenkraut  
**A** Satansbraten  
**L** Teufelsdreck



Foto: Fuchs Gewürze

## Fünf Ordner „Meine Rezeptsammlung“ zu gewinnen



Wir verlosen fünf Sammelordner vom Hölker-Verlag im Wert von je 16,95 Euro, in denen man Rezepte von Familie und Freunden, lose Ausschnitte aus Zeitschriften oder Ausdrücke aus dem Internet sammeln kann. Der Ordner hat sieben Registerseiten mit Fotos aus dem Buch „Meine Sonnenküche“, die jeweils mit einer praktischen Einstecktasche versehen sind. Der beigegefügte Block im DIN-A-4-Format bietet jede Menge Platz für handgeschriebene Rezepte. *Erhältlich auch im Buchhandel.*

### GEWINNSPIEL

#### LÖSUNGSWORT:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Vorname u. Name

Straße

PLZ / Ort

#### So geht's:

Wählen Sie die richtigen Antworten aus und tragen Sie die Lösungsbuchstaben in das nummerierte Antwortfeld ein. Die Zahlen in den Kästen entsprechen der Nummer der jeweiligen Frage. Schicken Sie den ausgefüllten Coupon an: **Redaktion Vegetarisch fit!, Leserforum, Im Buhles 5, 61479 Glashütten-Schloßborn. Einsendeschluss ist der 31. Oktober 2008.** Es gilt das Datum des Poststempels. Mitarbeiterinnen des Verlages und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.





# Ab sofort im Zeitschriftenhandel

Deutschland 4,90 € • Österreich 5,50 € • Schweiz 9,80 SFr • BeNeLux € 5,80 € • Italien 6,60 € • Spanien 6,60 €

Vegetarisch fit!  
Sonderheft 03/2008

Kochen & genießen ohne Fleisch

[www.vegetarischfit.de](http://www.vegetarischfit.de)

# Bio logisch *fit!*

- Bio-Lebensmittel
- Ökomode
- Bio-Milch & Käse
- Naturkosmetik
- Bio-Produkte



**Demeter & Bioland**  
Zwei Bio-Pioniere mit „Premium“-Image

**Besser einkaufen**  
So erkennen Sie Bio-Produkte und treffen die richtige Wahl

Kreative Hauptgerichte • Leckere Vorspeisen • Raffinierte Suppen • Süße Desserts



oder direkt unter  
[www.vegetarischfit.de](http://www.vegetarischfit.de)  
Telefon: 07 11/52 06-306

## Eisen

# „Etwas weniger ist mehr!“

Vorbeugend Eisenpräparate einnehmen? Besser nicht – warnt Dr. Markus H. Keller, Ernährungswissenschaftler der Universität Gießen. Zu viel des Spurenelements kann nämlich gesundheitsschädlich sein. Mit Vegetarisch fit! sprach der Experte über Eisen in der vegetarischen Ernährung.



## Lebenswichtiger Nährstoff

Eisen ist ein Spurenelement mit wichtiger Bedeutung für den Organismus. Seine Aufgabe besteht darin, Sauerstoff an den roten Blutfarbstoff Hämoglobin zu binden. Darüber hinaus wird Eisen für die Speicherung von Sauerstoff in den Muskeln benötigt und ist an zahlreichen chemischen Reaktionen des Körpers beteiligt. Für eine optimale Versorgung sollten Frauen im Alter von 15 bis 51 Jahren 15 Milligramm Eisen pro Tag aufnehmen. Ab der Menopause sind täglich 10 Milligramm ausreichend. Männer im Alter von 15 bis 18 Jahren sind mit 12 Milligramm pro Tag gut versorgt, ab dem 19. Lebensjahr genügen 10 Milligramm. Ein Teil des aufgenommenen Spurenelements wird in Leber, Milz, Darm und Knochen zwischen-

gelagert, wo es die Eisenspeicher des Körpers bildet. Anhand des Ferritinwertes im Blutserum kann man erkennen, wie gut die Speicher gefüllt sind. Im Blut zirkuliert das Spurenelement gebunden an das Transporteiweiß Transferrin. Der größte Teil des Eisens ist jedoch im roten Blutfarbstoff Hämoglobin enthalten. Jeden Tag verliert der Körper Eisen durch Schweiß, Haut- und Darmzellen oder bei Frauen durch die Menstruation. Eine ungenügende Aufnahme über längere Zeit kann deshalb zu einem Mangel führen. Bei der Vorstufe, dem latenten Eisenmangel, sinken die Eisenspeicher unter den Normalwert ab. In diesem Stadium sind noch keine Funktionsstörungen erkennbar. Wird die Eisenzufuhr nicht verbessert, entsteht jedoch ein manifester Mangel,

die so genannte Eisenmangelanämie. Dabei können nicht mehr genügend rote Blutkörperchen gebildet werden und es kommt zu einer Blutarmut.

## Die besten Eisenslieferanten Nüsse und Ölsaaten

Mit Nüssen und Ölsaaten gelingt es ganz leicht, sich eisenreich zu ernähren. 100 Gramm Kürbiskerne liefern bereits 12,5 Milligramm Eisen, 100 Gramm Sonnenblumenkerne 6,3 Milligramm. Die gleiche Menge Mandeln trägt mit 4 Milligramm zur Eisenversorgung bei. Also öfter mal ein paar knackige Kerne oder Nüsse über Müsli oder Salat streuen!





**Vegetarisch fit!:** Immer noch hält sich das Gerücht, Vegetarier seien eine Risikogruppe für Eisenmangel. Wie stehen Sie zu dieser Aussage?

**Dr. Keller:** Eisenmangel ist kein spezielles Vegetarier-Problem, sondern kann unabhängig von der Ernährungsweise auftreten. Aktuelle Studien bestätigen die inzwischen mehr als 20 Jahre alte Erkenntnis, dass Vegetarier der westlichen Industrieländer nicht häufiger von Eisenmangel betroffen sind als Nicht-Vegetarier. Bei den meisten Vegetariern sind die Eisenspeicher zwar erniedrigt, liegen aber noch im Normbereich. Bisher konnten daraus keine erkennbaren körperlichen Nachteile abgeleitet werden. Ganz im Gegenteil: Eisenspeicher im unteren Normbereich gelten aus gesundheitlicher Sicht inzwischen eher als vorteilhaft. Da Eisen die Bildung schädlicher freier Radikale begünstigt, werden volle Eisenspeicher mit einem höheren Risiko für Erkrankungen wie Dickdarmkrebs, Diabetes Typ 2 oder Arteriosklerose in Verbindung gebracht.

**Vegetarisch fit!:** Welche Personengruppen sind gefährdet, einen Eisenmangel zu bekommen?

**Dr. Keller:** Liegen die Eisenspeicher unterhalb des Normbereichs, spricht man von einem latenten Eisenmangel. Dieser kommt bei Männern nur selten, bei Frauen jedoch häufiger vor. In Deutschland sind etwa 10 Prozent der Frauen im gebärfähigen Alter betroffen. Doch auch hier zeigen die Untersuchungen, dass es kaum Unterschiede zwi-

Dr. Markus H. Keller ist Ernährungswissenschaftler der Justus-Liebig-Universität in Gießen und Experte für Alternative Ernährungsformen. Im Frühjahr 2009 erscheint die 2. überarbeitete Auflage des Buches „**Vegetarische Ernährung**“, dass er zusammen mit Prof. Dr. Claus Leitzmann und Prof. Dr. Andreas Hahn geschrieben hat. Von den drei Autoren ist bereits die 2. Auflage des Buches „**Alternative Ernährungsformen**“ erschienen.



schen Vegetarierinnen und Nicht-Vegetarierinnen gibt. Möglicherweise haben jedoch Veganerinnen ein höheres Risiko für Eisenmangel. So wiesen in der Deutschen Vegan-Studie etwa 40 Prozent der untersuchten Veganerinnen zwischen 19 und 50 Jahren und 12 Prozent der Veganerinnen über 50 Jahren entleerte Eisenspeicher auf. Auch bei vegetarisch lebenden Schulkindern, Teenagerinnen und Schwangeren wurde mitunter eine ungenügende Eisenversorgung beobachtet. In Phasen mit erhöhtem Eisenbedarf wie Kindheit, Jugend, Schwangerschaft und Stillzeit oder beim Leistungssport sollten deshalb sowohl Vegetarier als auch Nicht-Vegetarier auf eine ausreichende Eisenversorgung achten.

**Vegetarisch fit!:** Können Eisenverbindungen aus pflanzlichen Lebensmitteln genauso

gut verwertet werden wie die aus tierischen Produkten?

**Dr. Keller:** Der Beitrag eines Lebensmittels zur Eisenversorgung hängt weniger von seinem absoluten Eisengehalt ab, als von der Form des Eisens und der Anwesenheit bestimmter Begleitstoffe, die seine Aufnahme fördern oder hemmen. Das so genannte Hämeisen aus Fleisch und Fisch wird deutlich besser aufgenommen (15-35 Prozent) als das Nicht-Hämeisen (2-20 Prozent), das sowohl in tierischen, als auch in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommt. Eine vegetarische Ernährungsweise, auch mit Milchprodukten und Ei, enthält ausschließlich Nicht-Hämeisen. Bei einer Mischkost beträgt die durchschnittliche Eisenresorption etwa 18 Prozent, bei einer vegetarischen Kost etwa 10 Prozent. Dies erklärt, warum Vegetarier trotz meist höherer Aufnahme



### Vollkorngetreide

Reich an Eisen sind auch Vollkorngetreide und daraus gewonnene Mahlprodukte. Mit 9 Milligramm Eisen pro 100 Gramm führt Amaranth die Spitze an. Aber auch Quinoa und Hirse gehören mit 8 und 7 Milligramm zu den Top-Eisenlieferanten. Ein Müsli mit reichlich Haferflocken leistet ebenfalls einen wichtigen Beitrag zur Eisenversorgung. 100 Gramm Haferflocken enthalten 4,5 Milligramm Eisen.

### Hülsenfrüchte

Bei einer eisenreichen Ernährung dürfen Hülsenfrüchte auf keinen Fall fehlen. 100 Gramm Linsen liefern 8 Milligramm Eisen, Kichererbsen haben 5,2 Milligramm, Sojabohnen 6,6 Milligramm zu bieten. Auch Tofu ist mit 5,4 Milligramm ein guter Eisenlieferant. Es lohnt sich also, die kleinen Kraftpakete öfters auf den Speiseplan zu setzen.



### Gemüse

Auch einige Gemüse sind gute Nahrungsquellen für Eisen, vor allem dunkelgrüne Sorten. Dazu gehören Brokkoli und Spinat mit 4,1 Milligramm pro 100 Gramm, außerdem Feldsalat mit 2,0 Milligramm, Fenchel und Mangold mit 2,7 Milligramm.

niedrigere Eisenspeicher aufweisen als Nicht-Vegetarier.

**Vegetarisch fit!:** Welche Begleitstoffe aus Nahrungsmitteln können die Eisenaufnahme beeinflussen?

**Dr. Keller:** Die Aufnahme von pflanzlichem Eisen wird am stärksten durch so genannte Phytate aus Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten und Nüssen vermindert. Auch die in Tee und Kaffee enthaltenen Polyphenole sowie Soja-, Milch- und Hühnereiweiß hemmen die Eisenaufnahme im Körper. So kann bereits durch eine Tasse Kaffee die Eisensorption der restlichen Mahlzeit um bis zu 60 Prozent reduziert werden. Fördernd wirken dagegen Vitamin C und organische Säuren wie Zitronensäure und Milchsäure. Beispielsweise führt ein Glas Orangensaft mit einem Vitamin-C-Gehalt von 70 Milligramm zu einer 2,5-fachen Erhöhung der Eisenaufnahme. Bestimmte Zubereitungsverfahren wie Sauerteiggärung und Keimung verringern den Phytatgehalt von Getreide und Hülsenfrüchten und erhöhen dadurch ebenfalls die Verfügbarkeit des Spurenelements.

**Vegetarisch fit!:** Wie lässt sich die Eisenversorgung über die Nahrung gezielt verbessern?

**Dr. Keller:** Zur Verbesserung der Eisenversorgung sollten gezielt eisenreiche Lebensmittel mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse oder Fruchtsäften kombiniert werden. Dies kann während einer Mahlzeit, aber auch als Zwischenmahlzeit bis zu zwei Stunden vorher oder nachher erfolgen. In dieser Zeit sollte der Verzehr von Lebensmitteln wie Kaffee und Tee reduziert werden. Gute Eisenlieferanten sind Hülsenfrüchte, Ölsamen, Nüsse, Vollkorngetreide, Fenchel, Feldsalat, Rucola, Zucchini, grüne Erbsen, Spinat, Trockenfrüchte und viele mehr.

**Vegetarisch fit!:** Wie beurteilen Sie eine prophylaktische Einnahme von Eisenpräparaten?

**Dr. Keller:** Ich rate davon ab, vorbeugend Eisenpräparate einzunehmen. Eine Nahrungsergänzung sollte nur bei nachgewiesenem Eisenmangel erfolgen. Studien zeigen, dass die vorbeugende Einnahme der Präparate zu einer Überversorgung führen kann. Der Körper besitzt nämlich keine effizienten Ausscheidungsmechanismen für Eisen. Ein erhöhtes Risiko besteht vor allem bei reichlichem Fleischverzehr, insbesondere für Männer sowie Frauen nach den Wechseljahren, da beide weder physiologische Eisenver-

luste (Menstruationsblutung) noch einen erhöhten Eisenbedarf aufweisen. Nach Einschätzung des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) stellen in Deutschland hohe Eisenspeicher (etwa 10 Prozent der Bevölkerung) ein größeres Problem dar, als niedrige (etwa 6 Prozent der Bevölkerung). Aus Gründen des vorbeugenden Gesundheitsschutzes empfiehlt das BfR deshalb, auf Eisen in Nahrungsergänzungsmitteln zu verzichten.

**Vegetarisch fit!:** Gilt das auch für die Schwangerschaft?

**Dr. Keller:** Inzwischen wird auch die teilweise empfohlene generelle Eisensupplementierung für Schwangere (z. B. 30 Milligramm pro Tag) kontrovers diskutiert. Neben positiven Wirkungen, etwa auf den mütterlichen Eisenstatus und das Geburtsgewicht bei Frühgeburten, wird auch von negativen Effekten wie einem erhöhten Risiko für Schwangerschaftsdiabetes berichtet. Von den unerwünschten Wirkungen könnten vor allem Frauen betroffen sein, bei denen keine Eisenmangelanämie vorliegt. Auch in der Schwangerschaft sollte deshalb nur bei diagnostiziertem Eisenmangel an die Verabreichung von Eisenpräparaten gedacht werden.

**Vegetarisch fit!:** Wie lässt sich ein Eisenmangel sicher diagnostizieren?

**Dr. Keller:** Eine Beurteilung der Eisenversorgung kann über die Messung verschiedener Blutwerte erfolgen. Da diese zeitlichen Schwankungen unterliegen, sollten mehrere Messungen zu unterschiedlichen Tageszeiten und an verschiedenen Tagen erfolgen. Dabei ist eine Kombination verschiedener Parameter wesentlich aussagekräftiger als ein einziger Wert. Als Kennzeichen eines latenten Eisenmangels gelten verminderte Eisenspeicher (Serumferritin) und eine Erhöhung des Transporteiweißes Transferrin. Oft werden Beschwerden wie Kopfschmerzen, Atemnot, Schwindel und Ermüdbarkeit mit einem latenten Eisenmangel in Verbindung gebracht. Nach neueren Studien wird jedoch bezweifelt, dass es bei geringfügigem Eisenmangel bereits zu Symptomen kommt. Anzeichen eines fortschreitenden Eisenmangels sind Hautrisse der Mundwinkel, Wachstumsstörungen von Haaren und Nägeln sowie Gewebsschwund an Haut, Mund und Speiseröhre. Eine Diagnose kann jedoch nur auf Grundlage der Blutmesswerte vorgenommen werden. Bei einer Eisenmangelanämie ist das Serumferritin

stark erniedrigt und auch der Hämoglobinwert ist vermindert.

**Vegetarisch fit!:** Was empfehlen Sie für die Therapie eines Eisenmangels?

**Dr. Keller:** Oberstes Ziel sollte immer sein, den Nährstoffbedarf durch die Ernährung zu decken. Liegt ein latenter Eisenmangel vor, sollte zuerst versucht werden, die Eisenversorgung durch eine modifizierte Auswahl, Kombination und Zubereitung der Lebensmittel zu verbessern. Führt dies mittelfristig nicht zum Erfolg, kann ergänzend auf Eisenpräparate zurückgegriffen werden. Bei einer diagnostizierten Eisenmangelanämie sollten die Eisenspeicher mit Hilfe von Eisenpräparaten wieder aufgefüllt werden. Entscheidend ist dabei der Eisengehalt der Präparate und die Wahl der richtigen Dosierung.

**Vegetarisch fit!:** Herr Dr. Keller, vielen Dank für das Gespräch. ml

## Leere Eisenspeicher wieder auffüllen

Wenn eine eisenreiche Ernährung alleine nicht ausreicht, müssen die Eisenspeicher gezielt wieder aufgefüllt werden. Dafür steht eine Fülle an Präparaten zur Verfügung, einige auf Basis natürlicher Substanzen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, welches für Sie das richtige ist!

### Floradix Kräuterblut mit Eisen

Spezialtonikum mit gut verwertbarem Eisen, Arzneikräutern, Fruchtsäften und Vitaminen. Erhältlich in Reformhäusern und Apotheken.



**Alnavit Eisen + C**  
Kapseln mit natürlichem Eisenfumarat und Acerola-Kirsch-Extrakt. Erhältlich in Naturkostläden und Drogerien.

**Ferrum ustum comp.**  
Pulver, das gemäß der anthroposophischen Lehre zur Anregung des Eisen-Stoffwechsels bei Anämie eingesetzt wird. Erhältlich in der Apotheke.





Optimale Bedingungen:  
Die Aquakultur hoch oben in den Anden.

Spiralige  
Zellstruktur  
von Spirulina.

Gesund und vital  
durch gute Nährstoffversorgung.

## Spirulina

# Gesundheit aus dem Wasser

Spirulina liefert Nährstoffe in geballter Form. Doch entscheidend für die Qualität dieser Süßwasseralge ist der Produktionsprozess. Flamant Vert setzt mit seinen konsequenten Richtlinien neue Maßstäbe.

### Gesunde Höhe

Hoch oben in den Anden von Ecuador liegt die imposante Anlage von Biorigin. Flache Gewächshäuser, wellenförmig mit weißer Folie bespannt, schmiegen sich eng aneinander. Drinnen sucht man Erde und Pflanzen vergebens. Stattdessen ziehen sich lange, in Reihen angeordnete Becken durch den Raum. Im kniehohen Wasser verbirgt sich das Geheimnis dieses Ortes: Spirulina – ein Mikroorganismus, so alt wie das Leben selbst und nährstoffreich wie kein anderes Lebensmittel. Es enthält 60-70 Prozent hochwertiges Eiweiß mit allen acht essenziellen Aminosäuren, außerdem hohe Mengen an Eisen, Kalzium, Magnesium, Zink, Vitamin E

und Beta-Karotin. Dadurch ist Spirulina die optimale Nahrungsergänzung bei erhöhtem Nährstoffbedarf durch Leistungssport oder Diäten und trägt zur allgemeinen Erhaltung der Gesundheit bei.

### Naturreine Qualität

Die Produktion von Anden-Spirulina erfolgt nach besonderen Kriterien. Um die Mikroalgen vor Verunreinigung zu bewahren, ist die gesamte Anlage mit Folie geschützt. Die Becken der Aquakultur werden mit Gletscherwasser gespeist und sind so konstruiert, dass durch die Sonnenstrahlen eine gleichmäßige Anreicherung mit Nährstoffen erfolgt. Besonders hervorzuheben ist das

schonende Trocknungsverfahren, welches Zellbruch vermeidet und dadurch die Vollwertigkeit der Mikroalge sichert. Bei dieser Art der Verarbeitung bleiben die empfindlichen Vitamine und Mineralien erhalten und das Endprodukt ist leicht verdaulich und gut verwertbar. Ein Teil der Produktion in den Anden erfolgt seit 2006 nach den ökologischen Richtlinien von Ecocert. Seitdem ist Anden-Spirulina auch in Bio-Qualität erhältlich. Die Weiterverarbeitung und Verpackung erfolgt in Frankreich, dort ist die Firma Flamant Vert Marktführer für Spirulina-Produkte und setzt mit ihrem hohen Qualitätsanspruch in ganz Europa neue Maßstäbe.

Mikroaufnahmen von  
in Wasser gelöstem  
sprühgetrocknetem  
Standardprodukt

und luftgetrocknetem  
Anden-Spirulina

### Gute Ergänzung

Die schonende Trocknung von Anden-Spirulina hat nicht nur Einfluss auf deren Inhaltsstoffe, sondern auch auf Beschaffenheit und Geschmack. Durch diese spezielle Verarbeitungsweise entsteht ein Mikrogranulat, das sich – ohne zu klumpen – in Fruchtsäfte oder Müsli einrühren lässt. Appetitlich sieht es als dunkelgrüner Farbtupfer auf Gemüsecocktails, Suppen oder Salaten aus. Wer möchte kann dieses Spirulina auch als Pressling verzehren. Der Geschmack beider Darreichungsformen ist mild, fast neutral.



Ein neuer Genießer-Tipp sind die leckeren „Bio-Energie-Plus-Kugeln“. Sie enthalten neben Spirulina Cranberries, Blaubeeren, Sanddorn – alle Zutaten sind glutenfrei und stammen aus kontrolliert biologischem Anbau. Mit 1 Gramm Anden-Spirulina pro Kugel sind sie gute Energielieferanten beim Sport, unterwegs oder einfach zwischendurch.



### Chlorella – Muttersubstanz des Lebens

Chlorella ist eine Süßwasseralge, die einen hohen Anteil an Chlorophyll besitzt. Sie unterstützt die Selbstreinigung des Körpers und eignet sich daher besonders zur Einnahme bei Fasten- und Entschlackungskuren. Die Mikroalge liefert reichlich Magnesium, Eisen, Kalzium, Vitamin A, Beta-Karotin und Vitamin E. Diese Chlorella von Flamant Vert wird nach den strengen Vorschriften von Naturland für kontrolliert-biologische Aquakultur angebaut und weiterverarbeitet.

präsentiert von Flamant Vert



## Da ist Bio drin

Ab sofort gibt's in Apotheken noch mehr Bio-Kosmetik. In der neuen **frei Bio+** Pflegeserie stecken wertvolle Wirkstoffe auf natürlicher Basis wie ätherische und andere Öle, Kräuter- und Blütenextrakte. Alle Produkte tragen das BDIH-Siegel, sind allergiegetestet, frei von synthetischen Duft- oder Farbstoffen und enthalten keine Paraffine. Außerdem werden die Produkte nicht an Tieren getestet. Auch die verwendeten Rohstoffe von Lieferanten sind tierversuchsfrei. Erhältlich sind eine Tages- und eine Nachtpflege, eine Körperlotion, ein Pflegeöl sowie ein Massageöl für Schwangere.



## Für Schneewittchen

Frauen mit schwarzem Haar und einem besonders hellen Teint haben meist das Problem, das richtige Make-up zu finden. Selbst der hellste Ton wirkt aufgetragen oft sehr unnatürlich. Doch ab sofort gehört dieses Problem der Vergangenheit an. Von Dr. Hauschka gibt es das „Translucent Make-up 00“. Es lässt den Teint gleichmäßig aussehen und unterstreicht die individuelle Schönheit der Frau. Das Make-up



gleicht Unebenheiten aus, ohne zu überdecken und erhält so das natürliche Hautgefühl. Hochwertige Natursubstanzen pflegen die Haut intensiv und machen das Make-up besonders verträglich. Macadamianuss-, Avocado- und Jojobaöl bewahren die Feuchtigkeit der Haut und schützen sie zuverlässig. *Im Reformhaus, in Apotheken und Naturkosmetikfachgeschäften 30-ml-Tube für 16,90 Euro.*



## Was ist eigentlich...

... autogenes Training? Das ist eine von dem Nervenarzt J. H. Schultz aus der Hypnose entwickelte Entspannungstechnik. Sie ist ein mentales Konzept und beruht im Wesentlichen auf Selbstsuggestion. Über den Geist sollen sich die Muskeln entspannen können. *Buchtipp: „Autogenes Training“ von Prof. Dr. med. Dietrich Langen und Prof. Dr. med. Karl Mann, Gräfe-und-Unzer-Verlag, 128 Seiten, 12,90 Euro.*

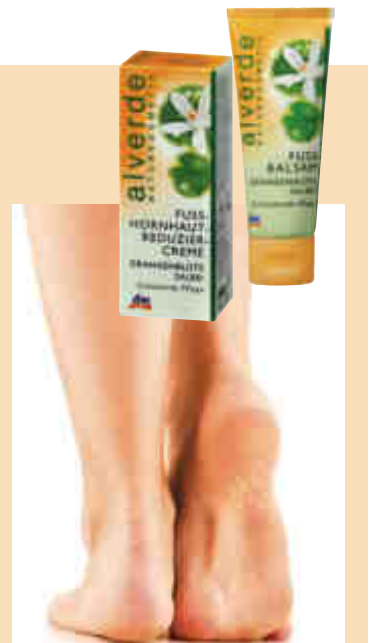


## Erfrischt und pflegt

Naturreine Feuchtigkeit mit zartem Blütenduft verspricht die neue Gesichts-Systempflege „Neroli Cassis“ von Primavera. Alle acht Produkte enthalten Cassissamenöl. Es hat einen hohen Gehalt an Linolensäure, die sehr wertvoll ist für besonders trockene Haut. Pflegend und harmonisierend wirkt das enthaltene Neroliöl aus Orangenblüten. Zudem verströmt es einen angenehmen frischen Duft. *Erhältlich im Naturkosmetikfachgeschäft ab 12,80 Euro.*

## Zarte Füße

Schön gepflegte Füße sehen einfach klasse aus. Wie man die bekommt? Mit der richtigen Pflege natürlich, z. B. von alverde. Die „Fuss-Hornhautreduzier-Creme“ regeneriert trockene Fußhaut. Regelmäßig angewendet, verhindert sie sogar Hornhautbildung. Strapazierte Füße hingegen verwöhnt der „Fussbalsam“ mit wertvollem Avocado- und Jojobaöl. Mit der frischen Note von Orangenblüten und dem belebenden Aroma des Salbei ist die Pflege ebenso ein verführerisches Dufterlebnis. Beide Produkte tragen das BDIH-Siegel sowie das Symbol der Vegan-Blume für garantierte Tierbestandteil- und Tierversuchsfreiheit. *In DM-Drogerien für 3,95 Euro und 2,95 Euro.*





# Ab 16.09.2008 im Handel!

DEKORATIVE FLORISTIK | 5/2008

# Dekorative FLORISTIK

Deutschland € 4,90  
Österreich € 5,50 • Schweiz Sfr 9,80 • BeNeLux € 5,80  
Italien € 6,60 • Frankreich € 6,60 • Finnland € 7,50

KREATIVES GESTALTEN MIT BLUMEN

Stimmungsvolle  
Ideen für:  
**Advent &  
Winterzeit**



Herbstlich garniert:  
Lampionblüten, Zweige  
und Beeren

**Blumensträuße - Gestecke - Tischdekorationen  
Alle Arrangements zum leichten Nacharbeiten**

## Bestelladresse:

PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH  
Höhenstraße 17 · 70736 Fellbach

Tel.: 07 11/52 06 - 306 · Fax: 07 11/52 06 - 307

E-Mail: [ppv@fachschriften.de](mailto:ppv@fachschriften.de) · Internet: [www.ppvverlag.de](http://www.ppvverlag.de)

# Ganz fein

Diesen Monat haben wir einen richtig süßen Grund zum Backen: das Marzipan. Dabei handelt es sich um eine delikate Mandel-Zucker-Mischung, die nicht nur Naschkatzen verzaubert.

## Feigen im Blätterteigsäckchen

### Traumhaft

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 25 Min.**

**+ 15 Min. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 888 kcal/3707 kJ, 16 g EW, 55 g F, 82 g KH**

4 große Feigen (à 70 g)

3 EL Himbeersirup

200 g TK-Blätterteig

1 Eigelb

3 EL Milch

70 g Marzipanrohmasse

200 ml alternative Sahne, z. B.

Rama Cremefine zum Kochen

evtl. etwas gemahlener Zimt

**1.** Feigen waschen und trockentupfen. Stielansatz entfernen und kreuzweise einschneiden. Himbeersirup darüber träufeln und ca. 10 Min. marinieren lassen.

**2.** Backofen auf 225 °C (Umluft 205 °C) vorheizen. Blätterteig auf einer Arbeitsfläche nebeneinander legen und auftauen lassen. Teigplatten ca. 3 mm dick ausrollen. Aus dem Teig 4 Quadrate schneiden (ca. 15 x 15 cm). Je 1 Feige auf jedes Teig-Quadrat setzen und Teig um die Feigen herum wie ein Säckchen zusammenfassen. Enden fest zusammendrücken.

**3.** Säckchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Eigelb mit Milch verrühren, Teig damit einstreichen und im Backofen ca. 12 - 15 Min. backen.

**4.** Marzipanrohmasse klein schneiden. Mit Sahne in einen Topf geben und mit einem Stab-



Foto: Rama

mixer fein pürieren. Soße heiß werden lassen und nach Belieben mit Zimt abschmecken.

### Tipp

Wenn Sie das Dessert für Erwachsene zubereiten, können

Sie die Feigen mit 3 EL Cassis-Likör beträufeln.





## Hefezopf mit Pflaumenmus und Marzipan

### Braucht Zeit

**Ergibt 16 Stücke**

**Zubereitungszeit:**

**ca. 50 Min. + 1 Std. 15 Min. Gehzeit + 30 Min. Backzeit**

**Pro Stück: ca. 207 kcal/ 864 kJ, 5 g EW, 9 g F, 27 g KH**

### Teig

1 Würfel Hefe

75 g Zucker

175 ml lauwarme Milch

375 g Dinkelvollkornmehl

1 Prise Salz

80 g flüssige Margarine,

z. B. Rama

### Füllung

150 g Pflaumenmus

150 g Marzipan

evtl. 6 EL gehackte Haselnüsse

1 Eigelb

**1.** Hefe zerbröckeln und mit 1 Prise Zucker in der Milch auflösen. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 10 Min. gehen lassen. Mehl, restlichen Zucker, Salz und Margarine in eine Schüssel geben und die Hefe-

milch dazugeben. Mit den Knet-haken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten und an einem warmen Ort ca. 45 Min. gehen lassen.

**2.** Backofen auf 180 °C (Umluft 155 °C) vorheizen. Marzipan fein würfeln. Teig auf ca. 30 x 45 cm ausrollen und in drei 10 cm breite Streifen schneiden. Pflaumenmus in die Mitte der Streifen streichen, Marzipan und Haselnüsse gleichmäßig auf dem Pflaumenmus verteilen. Streifen von der breiten Seite her aufrollen und aus den Rollen einen Zopf flechten. Mit Eigelb bestreichen und alles ca. 20 Min. gehen lassen. Im Backofen ca. 30 Min. backen.

## Pfirsich-Pie mit Ingwer und Honig

### Zum Schlemmen

**Für 6-8 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 25 Min. + 35 Min. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 550 kcal/ 2305 kJ, 11 g EW, 25 g F, 69 g KH**



### Teig

250 g Mehl

2 TL Zucker

1 Prise Salz

100 ml zerlassene Butter

1 kleines Ei

### Belag

1 Dose Pfirsiche

(420 g Einwaage)

200 g Marzipanrohmasse

3 Eier

300 ml Haferdrink,

z. B. von Oatly

1 TL Ingwer, frisch gerieben

3 TL Honig

### Außerdem

evtl. Klarsichtfolie

Quicheform

Honig und Vanillesoße

oder -eis nach Belieben

205 °C) vorheizen. Für den Teig alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche oder zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie dünn ausrollen und eine Quicheform damit auslegen. Im Backofen ca. 10 Min. backen.

**2.** Pfirsiche abtropfen lassen und in Spalten schneiden. Marzipanrohmasse würfeln und mit Eiern, Haferdrink, Ingwer und Honig verrühren. Mischung auf den Teigboden gießen und Pfirsichspalten darauf verteilen. Im Backofen weitere 25 Min. backen, bis der Eierguss fest geworden ist.

**3.** Pie zum Servieren in Tortenstücke schneiden und mit Honig beträufeln. Nach Belieben mit Vanillesoße oder Vanilleeis-Kugeln angerichtet servieren.

**1.** Backofen auf 225 °C (Umluft



Foto: Mirjam Anselm

## Rote-Bete-Taler in knuspriger Panade

### Vegane Köstlichkeit

**Für 2 Personen**

**Zubereitungszeit: 20 Min.**

**Pro Portion: ca. 182 kcal/ 755 KJ, 7,5 g EW, 14 g F, 8 g KH**

2 große Rote-Bete  
3 EL Sojamehl  
Sojasoße  
Haferflocken, Sesam, Cornflakes  
Öl zum Ausbacken

**1.** Rote-Bete-Knollen schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in Wasserdampf bissfest dämpfen (oder andünsten).

**2.** Mehl mit Sojasoße zu einer dickflüssigen Soße verrühren. Rote-Bete-Scheiben zuerst im Sojadip und dann – ganz nach Belieben – in Haferflocken, Sesam oder zerkleinerten Cornflakes wenden.

**3.** In einer Pfanne in heißem Öl goldbraun von beiden Seiten ausbacken.

#### **Tipp:**

Die Rote-Bete-Scheiben lassen sich mit Ausstechformen kreativ gestalten. Wer mag, kann für die Panade auch eine Mischung aus den genannten Zutaten herstellen.

#### **Lecker dazu...**

... ein veganes Kartoffelgratin. Für 2 Personen 4-6 Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Schräg in eine geölte Auflaufform schichten. Ca. 100 ml Sojamilch mit 100 ml Sojasahne mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über die Kartoffeln gießen. Bei 200 °C (Umluft 180 °C) im Backofen 25 Min. backen.

## Leserrezept des Monats Oktober

Monika Kunst aus München ist nicht nur eine Künstlerin mit Nadel und Faden, sondern auch in der Küche. Ihre Spezialität sind leckere vegane Kreationen, von denen wir eine als Leserrezept des Monats vorstellen.

Liebe Leserinnen und Leser, auf diesen beiden Seiten wollen wir Ihnen in jeder Vegetarisch fit! Platz einräumen: für Ihre Leserbriefe, Ihre Fragen rund um die vegetarische Ernährung und natürlich für Ihr ganz persönliches Lieblingsrezept. Berichten Sie auch von Ihren Erfahrungen und geben Sie Ihre Tipps an die anderen Leser weiter! Wir freuen uns auf Ihre Post.

**Redaktion Vegetarisch fit!**

**Leserforum**

**Im Buhles 5**

**61479 Glashütten-Schloßborn**

**E-Mail:**

**redaktion@vegetarischfit.de**

#### **Sie haben gewonnen!**

In der Juli-Ausgabe haben wir drei KitchenAid Ultra Power Blender im Wert von 200 Euro verlost. Das Lösungswort lautete „Sonne“. Gewonnen haben C. Standlik, Rüsselsheim, S. Glaser, Walderbach sowie B. Paulitschke, Bad Schwalbach. Allen GewinnerInnen herzlichen Glückwunsch.

### Das ist Ihr Dankeschön: ein Santokumesser von Zwilling



Alle LeserInnen, deren Rezept wir auf dieser Seite veröffentlichten, erhalten als Dankeschön ein „Santokumesser“ von Zwilling. Mit seiner breiten und sehr scharfen Klinge ist es der perfekte Allrounder in der Küche. Das Messer gleitet butterweich sogar durch festes Gemüse wie Rettich oder Kürbis. Auch zum feinen Hacken und Schneiden von Kräutern, Tofu oder Seitan ist es ideal. Das Messer ist im Fachhandel für 45,50 € erhältlich.



Für Ihre Fragen rund ums Thema vegetarische Ernährung stehen Ihnen Monique Zenker, Diplom-Oecotrophologin, Stiftung Reformhaus-Fachakademie Oberursel, und natürlich Ihr Vegetarisch-fit!-Redaktionsteam zur Verfügung.  
**www.seminare-gesundes-leben.de**

**Vegetarisch  
fit!**

Reformhaus

## Allergie gegen Jodsalz

*Inzwischen sind viele Lebensmittel mit Jodsalz angereichert. Kann man eigentlich eine Allergie gegen Jod entwickeln?*

*A. Rubens per E-Mail*

Immer wieder kursieren Gerüchte, dass bestimmte Personengruppen allergisch auf Jod und jodangereicherte Lebensmittel reagieren. Eine Anreicherung von Lebensmitteln stelle jedoch weder für Schilddrüsenpatienten noch für Allergiker ein gesundheitliches Risiko dar, so die Bewertung des Bundesinstituts für Verbraucherschutz und Veterinärmedizin. Das Institut hält Jodsalz und auch die Jodierung von Futtermitteln sogar für sinnvoll, um Jodmangelkrankheiten in Deutschland zu bekämpfen.

Lediglich die Aufnahme von sehr hohen Jodmengen kann für Schilddrüsenpatienten bzw. Allergiker ein Gesundheitsrisiko bergen. Diese Mengen gelangen z. B. bei Gabe von jodhaltigen Medikamenten und jodhaltigen Desinfektionsmitteln in den Organismus. Aber auch ein übermäßiger Verzehr sehr jodreicher Algengerzeugnisse bringt

eine hohe Aufnahme mit sich. Die Allergieauslöser sind in diesen Fällen jedoch nicht das Jod selbst, sondern Substanzen, die an das Jod gebunden sind.

Jod ist ein Spurenelement und kommt von Natur aus in verschiedenen Lebensmitteln wie in Milch und in Eiern in unterschiedlichen Konzentrationen vor. Die Höhe ist dabei vom Jodgehalt des Futtermittels bzw. des Bodens abhängig.

Lange Zeit lag in Deutschland eine Jodunterversorgung vor. Die Anreicherung vieler Lebensmittel konnte diesen Mangel allerdings laut dem Ernährungsbericht von 2004 beheben.

*Monique Zenker, Diplom-Oecotrophologin,  
Stiftung Reformhaus-  
Fachakademie Oberursel*



## Schokolade mit Nüssen

*Mein Freund mag sehr gerne Nusschokolade. Sind die guten Inhaltsstoffe der Nuss nach der Herstellung noch enthalten?*

*S. Kober per E-Mail*

Durch Anrösten oder Garen der Nüsse verbessert sich zum einen die Resorption der Mineralstoffe Magnesium, Eisen sowie Kupfer. Zum anderen gehen bei diesem Prozess hitzelabile Vitamine teilweise verloren. So stehen die B-Vitamine, besonders B1, nicht mehr voll zur Verfügung. Fazit: Die kleinen Powerfrüchte sind auf jeden Fall gesund. Sie sind nicht nur eine optimale Nervennahrung fürs Gehirn. Auch die enthaltenen Fette wirken sich positiv auf die Blutfette aus, eine Ausnahme bildet lediglich die Kokosnuss. Sie enthält einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren, die den LDL- und Gesamtcholesterolspiegel erhöhen. Im Übermaß vorhanden, schädigen sie die Blutgefäße.

*Ihre Redaktion*

## Impressum

ISSN 1614-2128

### Redaktion

Chefredakteurin: Meike Körner (mek)  
Tel.: 0 18 05/74 52 05  
Fax: 0 18 05/74 52 06  
m.koerner@vegetarischfit.de

Stellv. Chefredakteurin: Fabienne Rzitki (far)  
Tel.: 0 18 05/74 52 07  
Fax: 0 18 05/74 52 08  
f.rzitki@vegetarischfit.de

Ute Pichl (up)  
Tel.: 0 61 74/9 99 40 22  
Fax: 0 61 74/9 99 40 23  
u.pichl@vegetarischfit.de

Marion Langhoff (mal)  
Tel.: 0 61 74/9 99 40 14  
Fax: 0 61 74/25 73 33  
m.langhoff@vegetarischfit.de

### Mitarbeiter dieser Ausgabe

Sabine Uhmann (Lektorat)  
Christa Franke (Lektorat)

### Objektleitung

Peter Pfeiffer, Nina Pfeiffer

### Fotografie

Mirjam Anselm, Tanja Priem

### Redaktion und Produktion

Logikpark GmbH  
Im Buhles 5, 61479 Schloßborn  
Tel.: 0 61 74/257-300 Fax: 0 61 74/257-333  
mailbox@logikpark.de

### Layout

Logikpark GmbH

### Abonnementservice

Aboservice Vegetarisch fit!  
Postfach 81 06 40, 70523 Stuttgart  
Tel.: 07 11/72 52-198 Fax: 07 11/72 52-333  
E-Mail: partner@zenit-presse.de  
(Jahrespreis: EUR 40,20 / Ausland EUR 48,00)

### Leserservice

Leserservice Vegetarisch fit!  
Höhenstr. 17, 70736 Fellbach  
Tel. 07 11/5 20 6-306 Fax: 07 11/5 20 6-307  
E-Mail: ppv@fachschriften.de

### Anzeigenverkauf/-verwaltung

Anzeigenservice Vegetarisch fit!  
Höhenstr. 17, 70736 Fellbach  
Wolfgang Loges (Leitung)  
Tel.: 07 11/52 06-235 Fax: 07 11/52 06-223  
E-Mail: loges@fachschriften.de  
Nina Oberbeck  
Tel.: 07 11/52 06-289 Fax: 07 11/52 06-223  
E-Mail: oberbeck@fachschriften.de

### Anzeigenproduktion

Medien.Gestaltung Schweizer  
70794 Filderstadt-Bernhausen  
Tel.: 07 11/78 74-444

### Verlag

PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH  
Julius-Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart  
Tel.: 07 11/72 52-229, Fax: 07 11/72 52-320  
Bankverbindung:  
Kto. 26 80 514 ; LBBW Stuttgart, BLZ 600 501 01

### Vertrieb

PARTNER Medienservices GmbH  
Julius-Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart  
Tel.: 07 11/72 52-229, Fax: 07 11/72 52-320

### Druck

Media Print Per Com GmbH & Co. KG, Westerröförd

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Illustrationen keine Gewähr. Einsender von Zuschriften erklären sich mit der redaktionellen Bearbeitung einverstanden. Veröffentlichte Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Sämtliche Modelle stehen unter Urheberschutz; gewerbliches Nacharbeiten ist untersagt. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Stuttgart.



„Einmachen. 100 süße & pikante Rezepte“ von Sara Lewis, Umschau Verlag, 128 Seiten, 19,90 €.

Fotos: © 2008 „Einmachen“, Umschau/Stephen Conroy

## Spaß im Glas

Für viele ist es eine schöne Kindheitserinnerung: Oma oder Mutter stehen am Herd und kochen die Früchte der Erntesaison ein, süße Kostproben inklusive. Die meisten verbinden mit dem Einmachen die Herstellung von köstlicher Fruchtmarmelade. Doch Sara Lewis zeigt, dass die Welt des Einmachens um einiges vielseitiger sein kann: scharf eingelegter Ziegenkäse, Feigen in Vanille-Sirup, Lime-Curd mit Passionsfrüchten. Süße als auch pikante Rezepte von Marmeladen über Soßen bis hin zu Likören sind in ihrem Buch zu finden. Es zählt über 100 Rezepte – für jeden Feinschmecker ist demnach etwas dabei! Spezielle Einmach-Tipps und Schritt-für-Schritt-Fotografien helfen bei der Zubereitung.



## Alles über Bio

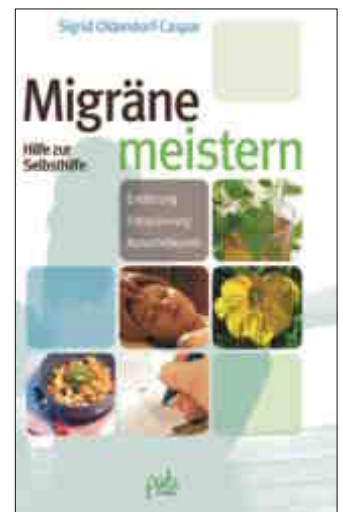
Die Bio-Branche boomt, und ein Ende ist nicht in Sicht. Daher ist es gut zu wissen, wie man Bio-Qualität erkennt. In „Biologisch“ erfährt der Leser alles über Bio-Verbände, Bio-Irrtümer und biologische Landwirtschaft. Dieses Buch liefert einen detaillierten Überblick über Bio und macht zuletzt Lust darauf. Dafür sorgen nicht nur die ästhetischen Fotos von Peter Schweiger, sondern auch ein umfangreicher Praxisteil, u.a. mit einem detaillierten Anbau- und Erntekalender für Gemüse und Kräuter, und eine Vielzahl an kreativen Kochideen. Die Rezepte sind nach Jahreszeiten aufgeteilt und verbergen die ein oder andere internationale Leckerei.

„Biologisch. Bio-Qualität erkennen, Bio-Fallen vermeiden, Bio-Rezepte ausprobieren“ von Christine Dobretsberger, Kneipp Verlag, 200 Seiten, 24,90 €.

## Schluss mit Migräne?

Zehn Prozent aller Deutschen leiden unter Migräne. Die Ursachen der Kopfschmerzen sind bis heute nicht genau geklärt. Der häufigste Auslöser ist vermutlich Stress. „Wer seine persönlichen Auslöser kennt, kann besser mit einem Migräneanfall umgehen“. Davon ist die Autorin Sigrid Oldendorf-Caspar überzeugt. Wer etwas gegen seine Migräne tun möchte, muss also zuerst die möglichen Ursachen und Auslöser herausfinden. Das Buch widmet sich dieser Problematik und informiert über Entspannungstechniken, Naturheilmittel sowie günstige und weniger günstige Lebensmittel. Zudem zeigt „Selbsthilfe bei Migräne“ auf, wie eine Anti-Stress-Küche speziell bei Migräne aussehen kann. Die vegetarischen Rezepte sind auch für Kochanfänger leicht umsetzbar. Zu guter Letzt kommt auch der Umgang mit Medikamenten sowie das Thema Migräne bei Kindern zur Sprache.

„Migräne meistern. Hilfe zur Selbsthilfe. Ernährung, Entspannung, Naturheilkunde“ von Sigrid Oldendorf-Caspar, pala Verlag, 180 Seiten, 12,80 €.







## Vielseitige Pflanze

Kochen mit Hanf? Ein überraschender Gedanke, denn kaum eine Pflanze ist so umstritten, hochgelobt und dann doch wieder verteufelt. In der Küche ist Hanf in Form von Samen, als Öl, Mehl oder Schrot verwendbar. Sein hoher Anteil an essenziellen Fett- und Aminosäuren macht ihn so nahrhaft wie gesund. Und wer die Rezepte dieses Buches ausprobiert, kann sich überzeugen, dass Hanf für genussvolle Überraschungen sorgt. So bietet das Buch eine Auswahl an köstlichen Snacks, Desserts sowie exquisiten Hauptgerichten. Mahlzeit! „Hanf – das Kochbuch“ von Ralf Hiener, Bettina Mack et al., Hädecke Verlag, 144 Seiten, 24,90 €.



## Sanfte Medizin

Homöopathie ist eine sanfte und wirkungsvolle Heilmethode. Für Frauen ist sie besonders wertvoll, weil die Behandlung ihre speziellen gesundheitlichen Bedürfnisse berücksichtigen kann. Dabei sollte diese schon vor Auftreten der ersten Krankheitsbeschwerden beginnen. Auch das Allgemeinbefinden lässt sich mit der Homöopathie spürbar verbessern. „Frauen, die sich in ihrer Haut wohl fühlen, sind gesünder“, davon ist Anja Engelsing überzeugt. In ihrem Werk gibt die Autorin Ratschläge für homöopathische Hausmittel z. B. bei Harnwegsinfektionen, Menstruationsschmerzen, Stimmungsschwankungen sowie bei seelischen Problemen. So findet der Leser seine ganz persönliche Arznei und kommt damit dem eigenen Lebensthema auf die Spur. Ein hervorragendes Buch, das ideal ist für Frauen, die bewusst und verantwortungsvoll mit ihrer Gesundheit umgehen.

„Homöopathie ganz weiblich. Die sanfte Methode für umfassendes Wohlbefinden“ von Dr. med. Anja Maria Engelsing, Haug Verlag, 191 Seiten, 19,95 €.



**Schnell & bequem**

Alle Bücher sind erhältlich unter [www.vegetarischfit.de](http://www.vegetarischfit.de) oder unter Tel.: 07 11/ 5 20 63 06, Fax: 07 11/ 5 20 63 07

## Bücherstube

Neuheiten kurz vorgestellt



**Denke grün & lebe bio und du wirst die Welt verändern**  
von Monica Sheehan, little-Pendo Verlag, 6,90 €

„Du bist, was du tust“, so lautet das Motto dieses kleinen Büchleins im Hosentaschenformat. Einfache Tipps und Tricks für einen Bio-Alltag sind mit lustigen Zeichnungen untermalt.

### Der Teezauberer

von Edwald Arenz, ars vivendi Verlag, 152 Seiten, 15,90 €



Jakob, ein Teehändler und Geschichtenerzähler, vermag sich selbst und seine Zuhörer beim Erzählen mit auf Reisen zu nehmen. In Hamburg wird seine Traumwelt zur Wirklichkeit.

Eine romantische Geschichte über den Tee, die Liebe, das Lesen und die Suche nach dem Glück.

### Wenn der Schweinehund bellt. Wie wir von unseren inneren Stimmen profitieren können

von Christian Bettinghausen, Kösel Verlag, 12,95 €



Er heißt Psychohygienicus, der Schweinehund. Diese Lektüre gibt hilfreiche Tipps, wann es gut ist auf seine innere Stimme zu hören und wann nicht.



Fotos: die tierfreunde



Fotos: die tierfreunde

Anlage in Sandbeendorf in Ostdeutschland mit 65.000 Schweinen.

# Europas größte Tierfabriken in Ostdeutschland

Unglaubliches geschieht in den neuen Bundesländern. Dort entstehen Mega-Tierfabriken für die Schweinemast mit bis zu 100.000 Tierplätzen – meist in den Händen holländischer Investoren. Hier zählt nur eines: der Profit. Ein Bericht von der Organisation „die Tierfreunde e.V.“.

Im Osten Deutschlands entstehen zurzeit die größten Tierfabriken Europas: Schweinezucht- und Mastanlagen mit bis zu 100.000 Tierplätzen. Bisher kannte man „große“ Tierfabriken mit um die Tausend Tiere vor allem aus Niedersachsen, dem nördlichen NRW und Bayern. In Ostdeutschland hat man sich jedoch seit einigen Jahren jeglicher Begrenzungen der Tierzahlen entledigt und nahm Tierfabriken unglaublichen Ausmaßes in Betrieb: Stillgelegte DDR-Altanlagen werden wieder zur industriellen Tierproduktion genutzt oder neue Anlagen auf günstig erworbenen Flächen errichtet. Solche Anlagen hätten im Westen keine Chance auf Genehmigung. Auffallend häufig handelt es sich bei den „Investoren“ um Schweinemäster und -züchter aus Holland.

Eine der größten, derzeit bestehenden Schweinefabriken mit 65.000 Schweinen steht in Sandbeendorf in Sachsen-Anhalt, ein ehemaliges Kombinat industrieller Mast (KIM) aus DDR-Zeiten. Betrieben wird es von dem holländischen Investor Harry van Gennip, der auch die alte „SZM Hassleben“

in der Uckermark wieder in Betrieb genommen hat. Zu DDR-Zeiten fasste sie ca. 185.000 Schweine und bot 820 Beschäftigten einen Arbeitsplatz. Nach der Wiederinbetriebnahme sollen knapp 50 Mitarbeiter die rund 85.000 Schweine mästen. Die „Tierzucht Nordhausen“ in Thüringen, ebenfalls eine alte DDR-Anlage, nahm 1997 Herr van Asten, Schwager von Harry van Gennip, wieder in Betrieb: Hier werden 60.000 Schweine gehalten und etwa 3.000 Ferkel pro Woche erzeugt. Heute arbeiten hier 80 Mitarbeiter – zu DDR-Zeiten waren es 850.

## Von Holland nach Deutschland

In Holland fuhr man Ende der 1990er Jahre den Schweinebestand um mehr als ein Drittel zurück und fror ihn 2001 bei 11 Millionen Tieren ein. Grund: Die Böden in Holland konnten die Gülle der vielen Schweine nicht mehr aufnehmen und die Ausfuhrbestimmungen für Gülle wurden verschärft. Die Tierproduzenten in Holland erhielten aufgrund der schweren Umweltschäden Ablösesummen und viele gaben ihre Betriebe auf. In Ostdeutschland hin-

gegen locken Subventionen aus dem Solidarpakt II. 35 Prozent der gesamten Investitionskosten erhalten die Investoren geschenkt. Es gibt weitere Zuschüsse: für die Beschäftigung von Langzeitarbeitslosen bis 35 Prozent, für Mitarbeiterschulungen 50 Prozent und für Forschungsprojekte bis 65 Prozent. Mit ein paar Tricks bekommt man auch die begehrte 50 Prozent Förderung für die Investitionskosten.

## Unterstützung für Überproduktion

Grundstücke oder Altanlagen werden zum Schnäppchenpreis an die Investoren verhökert: So zahlten die Gebrüder Nooren für einen 480 Hektar großen ehemaligen Militärflugplatz in Allstedt, Sachsen-Anhalt, auf dem sie eine Schweinemastanlage errichten wollen, gerade einmal 865.000 Euro an das Finanzministerium. Auf zwei weiteren ehemaligen sowjetischen Ost-Militärflughäfen in Sachsen-Anhalt, Mahlwinkel und Zerbst, plant Investor Harry van Gennip – neben anderen Großprojekten – Schweinemastanlagen mit jeweils bis zu 80.000 Mastplätzen.





Fotos: die tierfreunde  
Ein Leben für 7,07 Euro brutto – dieser Betrag bringt ein Mastschwein einem Mäster.

Und das geschieht alles, obwohl 2007 in Deutschland bereits ein Rekordniveau von 53 Millionen Schweineschlachtungen erreicht wurde. Deutschlands Selbstversorgungsgrad mit Schweinefleisch liegt bereits bei 100 Prozent, EU-weit sogar bei 106 Prozent. Überproduktion wird vorsätzlich durch staatliche Protegierung der Schweinemastinvestoren gefördert. Der Parlamentarische Staatssekretär im Bundeslandwirtschaftsministerium, Dr. Gerd Müller, teilte am 1. August 2008 mit: „Deutsches Schweinefleisch ist weltweit begehrt! Die deutschen Schweinefleischexporte konnten in den ersten vier Monaten dieses Jahres um rund 15 Prozent gegenüber der Vorjahresperiode auf rund 393.000 Tonnen zulegen; die Drittlandsexporte wuchsen sogar um rund 84 Prozent auf knapp 40.000 Tonnen“.

### Protest der Anwohner

Haßleben 85.000 Schweine, Allstedt 95.000 Schweine, Mahlwinkel 87.000 Schweine, Gerbisbach 28.000 Schweine, Alkersleben 22.000 Schweine, Klein Wanzleben 20.000 Schweine, in Alt-Tellin soll die größte Schweinezucht Europas entstehen, in der jährlich 250.000 Ferkel erzeugt werden sollen - das ist die derzeitige Spitze des Eisberges der Planverfahren. Verschiedene Bürgerinitiativen vor Ort wehren sich zusammen mit Umwelt- und Tierschutzorganisationen gegen diese Entwicklungen und arbeiten daran, dass die Genehmigungen nicht erteilt werden.

Die Organisation „die Tierfreunde e.V.“ unterstützt dieses Engagement und will dabei helfen, diesen Trend zu stoppen. Sie versuchen über verschiedene Veröffentlichungen z.B. in TV-Magazinen die Zustände in diesen Anlagen für die Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Verdeckte Recherchen in den bereits vorhandenen Tierfabriken in Ostdeutschland bringen regelmäßig das ans Tageslicht, was die Investoren gerne verstecken möchten. Der

Alltag in den Mastanlagen entspricht nämlich so gar nicht dem Positiv-Image, welches die Investoren versuchen aufzubauen.

### Die derzeit größte Anlage

So beteuern die Verantwortlichen der Anlage in Sandbeiendorf (65.000 Tiere), dies sei ein hochmoderner Betrieb. Im Gespräch mit dem Vorsitzenden von die Tierfreunde e.V., Jürgen Foß, meint der Betriebsleiter in Sandbeiendorf Jan Groen: „Das ist eine ganz normale Anlage, wo Tiere auf dem besten Niveau tierartgerecht gehalten werden.“ und weiter: „Ich würde sagen, die Tiere fühlen sich wohl hier“.

Aktuelle Filmaufnahmen aus der Mastanlage in Sandbeiendorf, die dem Verein „die Tierfreunde e.V.“ vorliegen, zeigen genau das Gegenteil: Die Tiere leiden an unversorgten Verletzungen, einer massiven Fliegenplage und Maden. Die Ställe sind dreckig und alt, die Stalleinrichtung stammt mitunter aus den 1970er Jahren, als die Anlage gebaut wurde. Industrielle möchten mit geringstem Aufwand den maximalen Profit erzielen. Behörden haben in Anlagen dieser Größenordnung keine Chance, diese ausreichend zu überwachen. Ist einmal eine Genehmigung erteilt, haben die Betreiber nahezu freie Hand.

### Gewinn kontra Tierschutz

Durch anhaltende Überproduktion fallen die Preise: In den ersten fünf Monaten dieses Jahres blieben, nach Abzug der Kosten für Futtermittel und Ferkel, lediglich 7,07 Euro pro verkauftes Mastschwein als Bruttomarge für einen Schweinemäster übrig. Mit diesem Betrag mussten alle anderen Kostenbereiche wie Arbeit, Energie oder Abschreibungen beglichen werden. Ohne Massenproduktion lässt sich unter solchen Bedingungen kein Geld verdienen. Die Folge sind zum einen immer größere Anlagen. Zum anderen bedeuten solche knappen Bruttomargen aber auch, dass veterinärmedizinische Behandlungen von einzelnen Tieren - wirtschaftlich gesehen - immer einen Verlust darstellen. Da wundert man sich nicht über unversorgte Verletzungen und die Tatsache, dass man Mastschweine an ihren Krankheiten und Verletzungen lieber sterben lässt, statt sie zu behandeln.

Weitere Informationen und Bilder  
auf der Internetseite  
der Organisation „die Tierfreunde e.V.“:  
[www.die-tierfreunde.de](http://www.die-tierfreunde.de).

Bestell-Hotline:  
07 11 / 5206-306

## Das hat Ihnen gerade noch gefehlt!


Wenn Sie's gerne komplett mögen, bitteschön!  
Bestellen Sie Ihre Wunschhefte einfach nach.

Ja!

Ich bestelle:

- ☐ Leicht & Lecker  
Ausgabe 02/2008 für € 4,<sup>90</sup>  
(Bestell-Nr. 4080802)  
zzgl. Versandkosten

Meine Anschrift lautet:

Name: \_\_\_\_\_  
Vorname: \_\_\_\_\_  
Straße/Nr.: \_\_\_\_\_  
PLZ: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_  
Tel.: \_\_\_\_\_  
E-Mail: \_\_\_\_\_  
Datum: \_\_\_\_\_  
Unterschrift:  \_\_\_\_\_

SH0809

Zahlungsweise:

- ☐ per Überweisung nach Erhalt der Rechnung  
☐ mit Bankeinzug (Inland)

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_  
Kreditinstitut: \_\_\_\_\_

Konto-Nr.: \_\_\_\_\_  
Bankleitzahl: \_\_\_\_\_

Anzeige ausschneiden und an Bestelladresse versenden!

Bestelladresse:  
Leserservice Vegetarisch Fit!  
Höhenstr. 17 · 70736 Fellbach  
Tel.: 07 11 / 5206-306  
Fax: 07 11 / 5206-307  
E-Mail: [ppv@fachschriften.de](mailto:ppv@fachschriften.de)  
[www.vegetarischfit.de](http://www.vegetarischfit.de)

## Dies & Das



**www.projekt-burma.de**

### Pflegende Pflanzenhaarfarbe

Deckt graues Haar!  
Telefon 0 93 91/50 41 55

## Online-Shops



**www.tofu-versand.de**

Vegan und fit durchs ganze Jahr

**www.naturschoenheit.de**

### smilefood – vegetarisch gut!

Bekannt aus RTL & RTL 2, der Versand für Fleischalternativen!  
**www.smilefood.de**

**www.moewa.de**

**MOEWA**, Ihr Online-Shop für die gesunde und vegetarische Küche.  
Große Auswahl an Tees und Gewürze.  
Viele Produkte ohne Glutamat!  
Tel. 09163/387 Fax 09163 / 7669

**www.vegan-naturkosmetik-shop.de**

### Ayurveda & Naturprodukte

Gesunde Leckereien, Gewürze, Tee, Kräuter, Arganöl, Waschnüsse, über 800 Produkte. **Gratis-katalog** anfordern 0 67 82- 98 90 01,  
**www.govinda-versand.de**

**www.vegane-zeiten.de**

der Onlineshop für lederfreie, vegane Schuhe (mit Direktverkauf „Bio & Co“ – Engelbertstr. 51  
**50674 KÖLN**)  
Tel.: 02 21/ 42 04 230

**www.naturkosmetik-erleben.com**  
Tel. 0 57 71-60 72 40

**www.vegusto.com**

**www.franks-veda-shop.com**

Ayurved. Lebensmittel & Gewürzversand.etc.  
Franks Spice- & Franks Veda Shop  
Buchweg 59  
**59846 SUNDERN**  
Tel: 0 29 33 / 92 23 70  
Fax: 0 29 33 / 92 23 73  
E-mail: info@ayurveda-gewuerze.de

**www.veganversand.at**

## Weiterbildung

**Neue Berufe – Neue Chancen**

**Gesundheitsberater/in  
Heilpraktiker/in  
Psychologische/r Berater/in  
Tierheilbehandler/in  
Fitness- und Wellnesstrainer/in**  
Staatlich zugelassene Fernlehrgänge mit Wochenendseminaren in vielen Städten.

Impulse e. V. · Rubensstr. 20a · 42329 Wuppertal  
Tel.: 0202/73 95 40 · **www.Impulse-Schule.de**

## Kontakte

**Suche ehrenamtliche Betreuerin,**  
die ganzheitlich + international orientiert ist. Ich wohne derzeit in Nürnberg und bin Greenpeaceaktiv  
Telefon 09 11/5 06 31 85

### VEGETARISCH-VEGANER

**Freundeskreis.** Wer hat Interesse daran, im **Zollernalbkreis bis Tü?**  
Suche naturverbundene stille liebende Menschen.  
Internet: ilan.sonne@freenet.de

**Hallo! Ich, m/39/182/70,** Aussehen +Fitness wie 30J. NR/NT, suche meine Traumfrau f. harmon. Partnerschaft/Familienleben. Ich mag Natur u. Kultur in vielerlei Art, Radfahren/Wandern, Ausgehen, Tanzen, Ausflüge, Reden u.v.m.! In der Partnerschaft (+ allgemein) schätze und lebe ich Ehrlichkeit, Zuverlässigkeit, Achtung, Treue, pos. Einstellung/Charakter, harmonisches + gefühlvolles Miteinander, gemeins. Alltagsbewältigung. Ich freue mich auf Deinen Anruf/SMS! 01 75/854 4029 (Kreis LB), abends, Viele Grüße!

**Unsere Internetadresse:**  
**www.vegetarischfit.de**

**Vegetarier um die 80,** fit/rüstig, mit Einfam.haus, Garten und Auto sucht für bald veget. Partnerin bis ca. 67 Jahren für gemeinsamen Lebensabend auf dem Land (Süddeutschland). Tel. 073 66/66 03

**Vegetarierin 51, w.,** sucht Brieffreundin zum Gedankenaustausch! Mit zu unserem Haushalt gehören noch 5 Katzen und 2 Hunde (Chihuahua und Yorkshireterrier). Hobbys: Patchwork, stricken, Teddybären, mein Garten, Naturheilkunde, weiße Magie (Engelkarten), historische Romane, die Jahrhundertwende u.v.m. Erstkontakt: Reaknittel@gmx.de oder: SmS 01 77/5 89 32 64

**Naturverbundene,** unabh. Lactovegetarierin, NR, 40 J. in WG-/HG/lebend, ohne TV und PKW, sucht spirituell orientierte m/w bis 45 J. Gleichgesinnte in Bremen und Umgebung, f. Austausch und Ausflüge. Tel. 01 52/03 08 45 25

**Attraktive Sie (26 J.),** Vegetarierin, Sport-, Tier- und Naturliebend, sucht gleichgesinnten Partner (26–35 Jahre) aus dem Raum BS, WOB, GF für eine feste Beziehung. Telefon 01 60/99 81 48 16

**Findet Sie 58/165/54** veget./vollwert. hier den liebevollen, achtsamen, spirituellen Partner mit Bio-Garten, der auch gern redet, wandert und ins Theater geht? Tel. 0 61 82/82 72 40

## Stammtische

**Veganer und Vegetarischer Stammtisch** in Nürnberg freut sich über Interessenten. Wir treffen uns monatlich im vegetarischen Lokal POLIDORI in der Johannisstraße 40 in Nürnberg. **09 11/9 40 26 05.**

**Esslingen – Vegetarier-Veganer Stammtisch,** 1x monatl. – Termine nach Absprache, Tel.: 0 71 53/ 55 83 68, E-Mail: veggie-Stammtisch-Esslingen@t-online.de

**Vegetarier/Veganer Stammtisch** in Aschaffenburg trifft sich am 2. Samstag im Monat. Telefon: 0 60 93/99 33 45

**Vegetarier-Stammtische in Deutschland**  
Info: Vegetarier-Bund Deutschland e.V., Telefon 05 11/3 63 20 50  
**www.vebu.de/w/RG+RK**

**Hannover, Vegetarier-Stammtisch**  
Info: Norbert Moch,  
Telefon 05 11/62 40 39,  
**www.NorbertMoch.de/w/vs**

**Göttingen – Herzlich willkommen** in unserer netten Gruppe! Nähere Informationen unter  
Telefon: 0 55 03 / 38 08

### Ruhrgebiet

Veg. Stammtisch an jedem ersten Samstag im Monat ab 19 Uhr.  
Kontakt: ralf.schmidt@vebu.de oder Telefon 02 21/24 18 57.

**Bamberg –** jeden ersten Mittwoch im Monat ab 20 Uhr trifft sich der „Verein Menschen für Tierrechte Bamberg e.V.“ im vegetarischen Restaurant Kürbiskern in Bamberg, Kunigundenruh 1 – Nähe Bahnhof – Kontakt: webmaster@tierrechte-bamberg.de

**Hannover/Vegetarier-Stammtisch.** Bei Interesse Birgit Jörns anrufen. Telefon 0 50 32 / 65 102 oder 01 75 / 83 39 982

**Wiesbaden/Hofheim Vegetarier-Stammtisch** 1x monatl. Termine nach Absprache  
Telefon: 0 61 26/58 44 83  
E-Mail: Veggie-Stammtisch-Wiesbaden@web.de

**Kreis Ludwigsburg –** Wer hat Lust mit uns (37 und 39) einen Vegetarier-Stammtisch zu gründen? Wir suchen nette Leute zum gemeinsamen Austausch. Bitte melden unter 01 74/917 18 11

**Vegi-Info-Treff Hamburg,** an jedem ersten Mittwoch im Monat ab 19 Uhr, Cafe Koppel, Koppel 66, 20099 Hamburg (Nähe Hbf.) und an jedem dritten Mittwoch im Monat ab 19 Uhr im Restaurant Ohari, Landwehr 63 (direkt an der S-Bahnstation Landwehr), Kontakt: **Thomas Schönberger (040/2193590)**

**Wir treffen uns jeden Monat zu** Gesprächen, Vorträgen oder Ausflügen. Bitte nehmen Sie Kontakt auf mit Johannes Starke, Fuchsbergerstr. 23, **06120 Halle.** Tel: 03 45 / 55 07 414

**OWL: Netzwerk Tierrechte OWL** trifft sich am 2. Sonntag des Monats in Bielefeld, 14.00 in der Bürgerwache am Siegfriedplatz.  
Kontakt: Niels Drewes (0521/3295510) oder info@tierrechte-owl.de.

**Mannheim: Vegetarier-Treffen**  
Jeden 1. Montag im Monat um 19.30 Uhr in Heller's Restaurant, N7.13. Infos über Peter Temmer, Tel. 06 21/18 15 415

**Der Arbeitskreis Ehrfurcht** vor dem Leben trifft sich jeden letzten Dienstag um 20 Uhr im Erasmus-haus, Belthlestr. 40, Tübingen, mit Ausnahme der Monate Juli, August und Dezember.



## Stammtische

### Gemeinschaft in der Eifel

Neugründung!! Alle sind unzufrieden, wir ändern was. Leben und arbeiten in Gemeinschaft, Genossenschaftsmodell Kapitaleinsatz erforderlich. Info [www.die-weite.de](http://www.die-weite.de) oder 02443/3106361

### Karlsruhe – Vegetarier-Veganer-Treffen

Silke Bott, 76133 Karlsruhe, (0170) 931 58 06, [bott.silke@web.de](mailto:bott.silke@web.de)  
Treffen: jeden 3. Freitag im Monat um 18 Uhr im Viva in Karlsruhe.

**Vegetarisch  
FIT!**

„Guten Appetit, aber bitte ohne uns!“



Mehr Infos bei:

**VEGETARISCHE INITIATIVE e.V.**  
Postf. 1136, 21383 Amelinghausen  
Fax: 040/57 14 84 55  
[www.vegetarische-initiative.de](http://www.vegetarische-initiative.de)

## Tiere

### [www.tierhilfecostablanca.de](http://www.tierhilfecostablanca.de)

Auf unserer Auffangstation leben über 60 Hunde. Alle brauchen tierärztliche Betreuung und täglich einen vollen Napf. Bitte helfen Sie mit Ihrer Spende, das Überleben der Tiere zu sichern! DANKE! Infos im Internet oder unter Tel. 0041 (0) 79 3998918.

## Urlaub Inland

### 400 Fasten-Wanderungen überall!

Gesundheitsfördernd. Wo. ab 300 EUR  
T/F 0631 - 4 74 72, [fastenzentrale.de](http://fastenzentrale.de)

### Traditionelle Ayurvedakuren,

Seit 1994 in Deutschland, erfahrenes Team, idyll. Lage, 14 Tage 1820 €, AUM-Kurzentrum für Ayurveda, Römerstr. 1, 74629 Pfedelbach, Telefon: 07949/590

[www.ayurvedakuren.com](http://www.ayurvedakuren.com)



Vom Entwurf zum Druck

Kontaktieren Sie uns:  
Telefon: 07 11/7 87 44 44  
Telefax: 07 11/7 87 44 45  
E-Mail: [info@MGSchweizer.de](mailto:info@MGSchweizer.de)



**Mit viel Gesundheit verwöhnen lassen! Ausspannen-Regenerieren-sich Wohlfühlen.** Leckere Vollwertküche \* Kur Abteilung – Einzigartige Wellness-Angebote – Entschlackungs- und Schlankheits-Kuren \* beh. Freibad \* Hallenbewegungsbad \* Whirlpool \* Fitneß-Training \* Sauna \* gemütl. Haus am Wald. Weihnachten geöffnet! VP ab € 44,- Info-Paket anfordern bei: **Kur-Landhaus Hitzelrode, 37276 Meinhard (Hessen) Tel./Fax: 05651/ 5711, [www.naturhotel.de](http://www.naturhotel.de)**

### Vegetarisches Gästehaus im Allgäu

Info unter Tel.: 0 83 26/12 11 oder [www.gaestehaus-rita.de](http://www.gaestehaus-rita.de)

## Urlaub Ausland

### Ferienwohnungen Tessin-Lago

#### Maggiore-Comersee-

Luganersee Gratiskatalog oder Online buchen!

Tel: 00 41/91 73 011 71, [www.holap.ch](http://www.holap.ch)

### Teneriffa-Süd

2 lux. Fewos nur 50 €/Tag

Tel./Fax 07 21-5 14 26 und

[www.Teneriffa-Fewo.com](http://www.Teneriffa-Fewo.com)

### Südwestfrankreich/Pyrenäenvorland

Landhaus am See. Wiesen, Wälder und das Wanderparadies Pyrenäen. Schwimmbad, Sauna, Vollwertkost n. GGB. Familienfreundlich, kostengünstig, deutschsprachig. Hausprospekt anfordern oder [www.vollwertferien.de](http://www.vollwertferien.de)  
Telefon 00 33/561 88 72 47

### Sonne, Palmen, See- und Bergsicht

Wellness Fewo/Fehaus für Körper, Herz und Geist am CH-Lago Maggiore ab € 25/Tg/p. Pers. Tel. + Fax 083 82/29 77 86, [www.ferienhaus1.npage.de](http://www.ferienhaus1.npage.de)

## Wellness



### Naturheilsanatorium Leser

- Dauerbrause
- Vollwerternährung (aus eigenem Anbau)
- fachärztliche Betreuung (Orthopädie und Naturheilverfahren)

Obere Augartenstraße 36  
74834 Elztal-Dallau

Telefon 0 62 61 - 8 00 00  
Telefax 0 62 61 - 50 40  
[www.casamedica.info](http://www.casamedica.info)

## Kleinanzeigencoupon Vegetarisch FIT!

Bitte veröffentlichen Sie nachstehende Anzeige in der nächsten Ausgabe von Vegetarisch FIT!.

### PRIVAT:

- ☐ Private Kleinanzeige (keine Vermietungen und Verpachtungen) ohne Foto kostenlos (**max. 1 Anzeige pro Ausgabe**).
- ☐ Private Kleinanzeige mit einem Foto € 15,00 (**jedes weitere Foto ebenfalls € 15,00**). Fotos und Dias können nur mit frankiertem Rückumschlag zurück gegeben werden.

Alle angegebenen Preise zzgl. MwSt.

### GEWERBLICH:

- ☐ Gewerbliche Anzeige / Vermietungen (**Mindesthöhe 15 mm**) zum mm-Preis von € 1,30 **bis auf Widerruf (kein Rabatt möglich)**
- ☐ Gewerbliche Anzeige / Vermietungen – siehe oben – **bis auf Widerruf** Für Veröffentlichungen mit Foto zusätzlich € 1,05 je mm (Mindesthöhe 20 mm).

Text: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Abbuchungsauftrag – nur Bankabbuchung möglich:

Bank: \_\_\_\_\_ BLZ: \_\_\_\_\_ Kto.-Nr.: \_\_\_\_\_

Auftraggeber/Absender: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Coupon ausfüllen und absenden an: **PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH**

Anzeigenservice  
Postfach  
70731 Fellbach

Ansprechpartner: **Nina Oberbeck**

Tel.: 07 11/ 52 06 - 289  
Fax: 07 11/ 52 06 - 223  
Email: [oberbeck@fachschriften.de](mailto:oberbeck@fachschriften.de)

**Vegetarisch  
FIT!**

# Rezeptverzeichnis VF 10/2008

	Seite	ovo-lacto-vegetarisch	lacto-vegetarisch	vegan	schnelle Zubereitung	kcal/kJ pro Portion
<b>Salate &amp; Dips</b>						
Auberginentatar	32			✓		63/ 262
Rosenkohl-Rucola-Salat mit Walnüssen	24			✓		156/ 648
<b>Kleine Gerichte &amp; Suppen</b>						
Frühstücks-Tostadas	7			✓		
Gebackene Kürbisspalten mit Tomatendip	22			✓	✓	142/ 592
Herbstliches Brot	25		✓		✓	
Kartoffelsüppchen mit Sahnehaube	20		✓			243/1018
Kürbis-Pie	24	✓				163/ 678**
Linsensuppe mit Minze	31			✓		196/ 821
Maronenschaumsüppchen mit Steinpilzkaramell	11		✓			773/3235
Muskat-Kürbis-Suppe mit weißen Alba-Trüffeln	21		✓			114/ 484
<b>Hauptgerichte</b>						
Blätterteigpastete mit süßer Kürbisfüllung	30	✓				571/2391
Cremige Polenta mit Mascarpone und Pilzen	20			✓		599/2494
Gemüse-Couscous	32		✓			391/1643
Gemüse-Dinkel-Pfanne	40		✓			490/2052
Gratinierte Kräuterspätzle mit Steinpilzen	23	✓				787/3299
Gratiniertes Wurzelgemüse mit Thymian	19			✓	✓	445/1865
Grüne Bohnen aus der Pfanne	29			✓		500/2092
Kartoffelplätzchen mit Kürbis-Champignon-Gemüse	39		✓			379/1572
Pikanter Spinat mit Tomate und Ei	30	✓				221/ 923
Pilztarte	22	✓				257/1066**
Polenta-Lauchschnitten auf Tomatenragout	40	✓				382/1602
Reispfanne mediterran	41		✓			566/2384
Reispfanne mit Pilzen	38			✓		412/1724
Rösti mit gemischtem Gemüse	39		✓			421/1756
Rote-Bete-Taler in knuspriger Panade	58			✓	✓	182/ 755
Strudel mit Pilz-Reis-Füllung	37	✓				807/3377
Toskanischer Blumenkohl	19	✓				588/2462
Wickelklöße auf Birnenrotkohl und geröstete Zwiebeln	12	✓				552/2317
<b>Desserts, Getränke &amp; anderes Süßes</b>						
Feigen im Blätterteigsäckchen	56	✓				888/3707
Hefezopf mit Pflaumenmus und Marzipan	57	✓				207/ 864**
Kartoffelküchlein an Apfel-Quittenkompott	13	✓				774/3241
Pfirsich-Pie mit Ingwer und Honig	57	✓				550/2305
Schokoladentorte	27	✓				

ovo-lacto-vegetarisch = mit Eiern und Milchprodukten; lacto-vegetarisch = nur mit Milchprodukten; vegan = ohne Eier und Milchprodukte sowie ohne Honig hergestellt; schnelle Zubereitung = in einer halben Stunde fertig; \* = kcal/kJ gesamt; \*\* = kcal/kJ pro Glas/Stück; \*\*\* = kcal/kJ pro 100 g

## Herstellerverzeichnis

Asa Selection, 56203 Höhr-Grenzhausen, Fax: 0 26 24/ 1 89 36, [www.asa-selection.com](http://www.asa-selection.com), [kontakt@asa-selection.com](mailto:kontakt@asa-selection.com)  
 Arzberg-Porzellan GmbH, Fabrikweg 41, 95706 Schirnding, Tel.: 0 92 33/ 40 30, Fax: 0 92 33/ 40 31 22, [www.arzberg-porzellan.com](http://www.arzberg-porzellan.com), [www.arzberg-shop.de](http://www.arzberg-shop.de), [info@arzberg-porzellan.de](mailto:info@arzberg-porzellan.de)  
 Car-Selbstbaumöbel, Gutenbergstr. 9 a, 24558 Henstedt-Ulzburg, Tel.: 0 41 93/ 7 55 50, Fax 0 41 93/ 75 55 15, [www.car-moebel.de](http://www.car-moebel.de), [office@car-moebel.de](mailto:office@car-moebel.de)  
 Emsa GmbH, Grevener Damm 215-225, 48282 Emsdetten, Tel.: 0 25 72/ 1 30, Fax: 0 25 72/ 1 32 22, [info@emsa.de](mailto:info@emsa.de)  
 Guzzini Fratelli Deutschland GmbH, 50999 Köln-Rodenkirchen, Tel. 02 23/6 89 69 64, [www.fratelliguzzini.com](http://www.fratelliguzzini.com)  
 Ihr Ideal Home Range, Höger Damm 4, 49632 Essen/Oldbg., Tel.: 0 54 34/ 8 11 33, Fax: 0 54 34/ 81 55, [www.idealhomerange.com](http://www.idealhomerange.com), [info@ihr-online.de](mailto:info@ihr-online.de)

Ikea Deutschland GmbH & Co. KG, Am Wandersmann 2-4, 65719 Hofheim-Wallau, Tel.: 0 18 05/ 35 34 35, [www.ikea.de](http://www.ikea.de), [AUSK@memo.ikea.com](mailto:AUSK@memo.ikea.com)  
 Jm.packdesign, Willy-Messerschmitt-Straße 5, 50126 Bergheim, [www.jm-packdesign.de](http://www.jm-packdesign.de), Tel: 0 22 71/ 67 92 12, Fax: 0 22 71/ 67 92 18  
 Koziol ideas for friends, Werner-von-Siemens-Str. 90, 64711 Erbach, Tel.: 0 60 62/ 60 40, Fax: 0 60 62/ 60 42 65, [www.koziol.de](http://www.koziol.de)  
 Leonardo, Postfach 1354, 33003 Bad Driburg/Herste, Tel.: 0 52 53/ 8 60, [www.leonardo.de](http://www.leonardo.de), [contact@leonardo.de](mailto:contact@leonardo.de)  
 Hartmut Räder Wohnzubehör GmbH & Co. KG, Kornhaper Str. 126, 44791 Bochum, Tel.: 02 34/ 95 98 70, Fax 02 34/ 59 45 19 [www.raeder.de](http://www.raeder.de), [info@raeder.de](mailto:info@raeder.de)  
 Ritzenhoff & Breker GmbH & Co. KG, Industriestr. 21, 33014 Bad Driburg, Tel.: 0 52 53/ 97 70, [www.ritzenhoff-breker.de](http://www.ritzenhoff-breker.de), [info@ritzenhoff-breker.de](mailto:info@ritzenhoff-breker.de)

Sagaform GmbH, Uferstraße 14 a, 96489 Niederfüllbach/Coburg, [www.sagaform.de](http://www.sagaform.de), [info@sagaform.de](mailto:info@sagaform.de)  
 Scheurich GmbH & Co. KG, Gottlieb Wagner-Straße, 63924 Kleinheubach/ Main, Tel. 0 93 71/ 50 70, [www.scheurich.de](http://www.scheurich.de), [info@scheurich.de](mailto:info@scheurich.de)  
 Villeroy & Boch AG, Saarerstraße, 66693 Mettlach, Tel.: 0 68 64/ 8 10, [www.villeroy-boch.com](http://www.villeroy-boch.com)  
 Waechtersbacher Keramik, Fabrikstraße 12, 63636 Brachtal, Tel.: 0 60 53/ 80 10, Fax: 0 60 53/ 52 04 [www.waechtersbach.com](http://www.waechtersbach.com), [info@waechtersbach.com](mailto:info@waechtersbach.com)  
 Wmf Württembergische Metallwarenfabrik AG, Eberhardstraße, 73309 Geislingen, Tel.: 07331/251, Fax: 07331/45387, [www.wmf.de](http://www.wmf.de), [info@wmf.de](mailto:info@wmf.de)  
 Zwilling J.A. Henkels AG, Grünewalder Strasse 14-22, 42657 Solingen, Tel.: 0 2 12/ 88 2 0, Fax : 02 12/ 88 23 00, [www.zwilling.com](http://www.zwilling.com), [info@zwilling.com](mailto:info@zwilling.com)



VORSCHAU

# Vegetarisch FIT!

im November

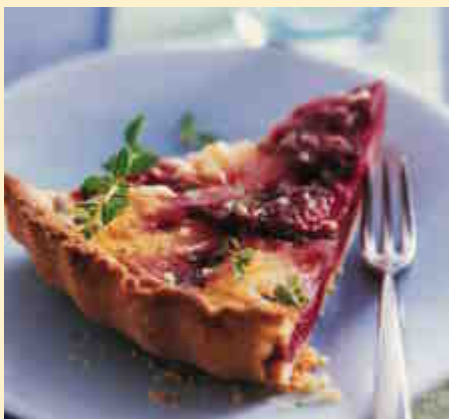


## Zeit für Nüsse

**Harte Schale, gesunde Kerne:**

Das macht Nüsse so gesund

- Tolle Gerichte mit Walnüssen, Cashewkernen & Co.



## Soja – ein Genuss

Die neuesten Rezeptkreationen

## Weitere Themen

### Homöopathie im Alltag

So genial wie einfach

- Fakten & Tipps zur Selbsthilfe



## Gelingen ganz locker

Leckere Pfannkuchen, Omelettes und Crêpes

## Mit Köpfchen schenken

Geschenktipps für Vegetarier



## Himmelsstürmer

Die schönsten Plätzchen für die Vorweihnachtszeit

## Die aromatischen Feinen

Pasta braucht Pesto:

Köstliche Pasten im Test

ab 14.10.2008 am Kiosk

# Warum ist Provamel Yofu so gut für mich und meine Umwelt?



## Ganz einfach!

Provamel Bio Soya Yofu ist Genuss pur auch für Vegetarier und Veganer. Wie alle unsere Produkte besteht er aus biologisch angebautem Soja, das absolut GMO-frei ist. Denn: Provamel steht für ökologische Landwirtschaft. Weitere Informationen unter [www.provamel.de](http://www.provamel.de).

**PROVAMEL. AUS LIEBE ZUR ZUKUNFT**